من الكتب الأكثر مبيعاً في صحيفة «نيويورك تايمز»

د. ديبــاك شــوبرا

د. رودولف إ. تانزي

بروفسور في علم الأعصاب في جامعة هارفرد الطبية ومدير وحدة أبحاث علم الوراثة والشيخوخة

الدماغ الخارق

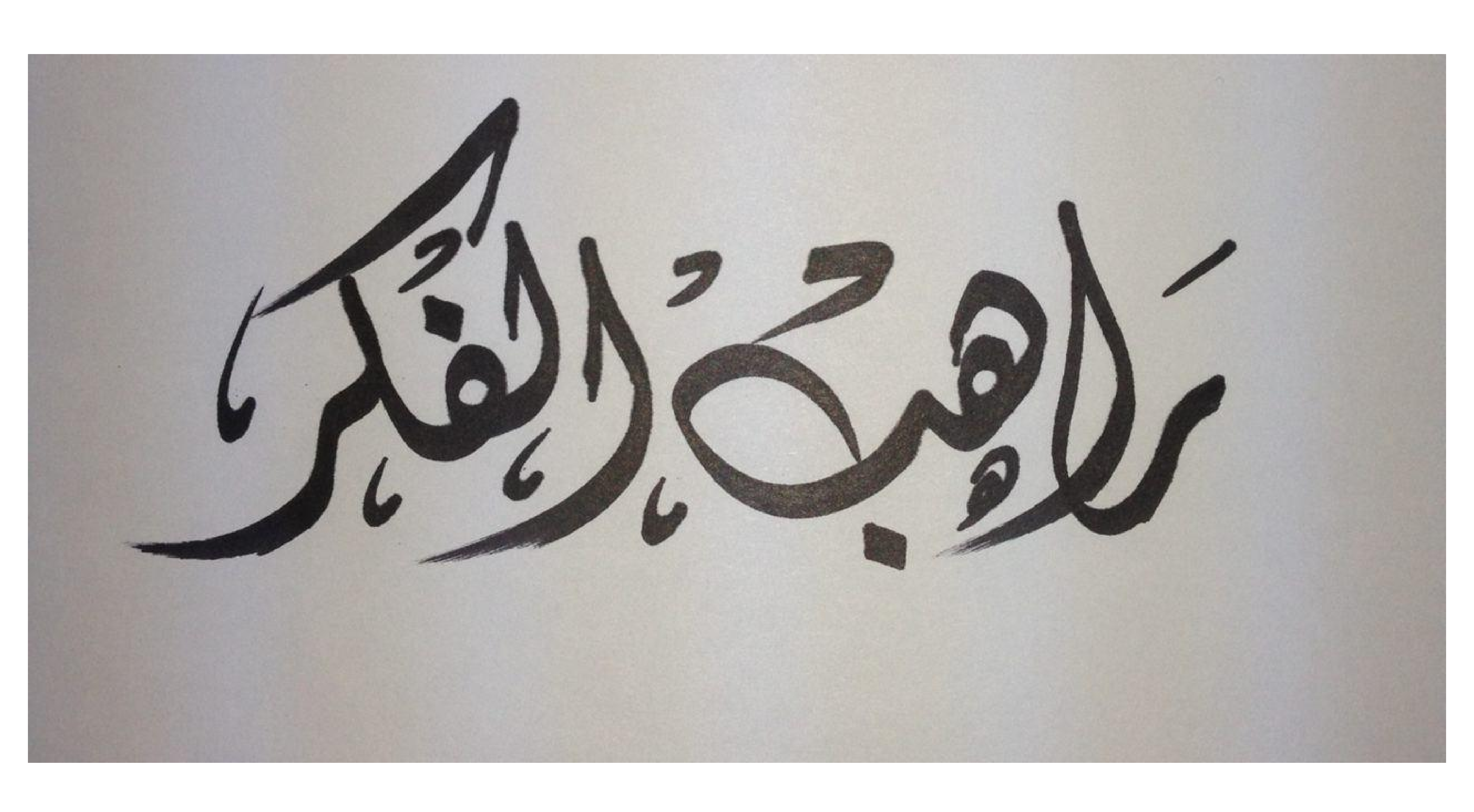
أطلق العنان للقوة المتفجرة لعقلك من أجل تحقيق أكبر قدر من السعادة والصحة والحياة الرغيدة

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي و جمانة الأخرس

إن القصة الآسرة لدماغك تُعاد على قيد الحياة من قبل خبيرين عالميين يمتلكان خبرات مختلفة، على شكل استعراض أنيق من شأنه أن يبقي دماغك في مرحلة الشباب

محمد أوز بروفسور ونائب قسم الجراحة في مستشفى «نيويورك»




راهب الفكر

الكتاب الفائز بجائزة نوتليس 2013 للعلوم وعلم الكونيات

هذا الكتاب الثوري الأكثر مبيعاً يقدم الدماغ بطريقة جديدة، إذ يُظهر لك كيفية استخدام دماغك ويدعوك الى إطلاق العنان للقوة المتفجرة لعقلك من أجل تحقيق أكبر قدر من الصحة والسعادة والنمو الروحي. مؤلفا الكتاب هما الرائدان الدكتور ديباك شوبرا، مؤلف أكثر من 75 كتاباً معظمها كان الأكثر مبيعاً، والدكتور رودولف إ. تانزي بروفسور علم الأعصاب ومدير وحدة أبحاث علم الوراثة والشيخوخة في كلية الطب بجامعة «هارفرد» العريقة. وهو أحد أبرز خبراء العالم في أسباب مرض «الزهايمر». لقد اندمجت حكمتهما وخبراتهما من أجل فهم جديد وجريء لمفهوم «الكون ثلاثي الأبعاد» وإمكاناته غير المُستغلة على النقيض من «الدماغ الأساسي»، الذي يفي بمهام الحياة اليومية. يقترح شوبرا وتانزي أنه من خلال زيادة الوعي الذاتي عند الإنسان، والنية الواعية، يمكن أن يدرس الدماغ من أجل الوصول إلى ما هو أبعد من حدوده الحالية. إنهم يتساءلون: «نحن نعيش في العصر الذهبي لأبحاث الدماغ، فهل هذا هو العصر الذهبي لدماغك؟».

يفسر كتاب الدماغ الخارق كيف يمكن أن يكون الجمع بين أحدث الأبحاث العلمية والأفكار الروحية، وكيف يمكن هدم الأساطير الخمس الأكثر انتشاراً حول الدماغ التي تحد من قدراتك، ثم يظهر لك الطرق المؤدية إلى:

- استخدام دماغك عوضاً أن تسمح له باستخدامك.
- إنشاء نمط حياة مثالي للدماغ الصحي
- تقليل مخاطر الشيخوخة.
- تعزيز السعادة والرفاهية والحياة الجيدة من خلال اتصال العقل مع الجسم.
- الوصول إلى الدماغ المُستنير، بوابة الحرية والنعيم
- التغلب على التحديات الأكثر شيوعاً، مثل فقدان الذاكرة، والاكتئاب، والقلق، والسمنة.

إن الدماغ قادر على الشفاء العجيب، وإعادة التشكيل المستمر.

في كتاب الدماغ الخارق، تستطيع تحويل حياتك من خلال علاقة جديدة مع دماغك. في رحلة رائعة تؤدي إلى قفزة في التطور البشري. إنّ الدماغ ليس فقط أعظم هدية أعطته الطبيعة لنا، وإنما بوابة المستقبل غير المحدود، الذي يمكنك أن تبدأ في عيشه اليوم.



97899538285

دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع

بناية بعنوبيان - بلوك B طابق 3 - شارع الكويت - المنارة - بيروت

لبنان - تلفاكس: 009611 - 740110 E-mail: alkhayal.com.lb

www.darelkhayal.com

الدماغ الخارق

Super Brain

الدماغ الخارق

د. ديباك شوبرا وَ د. رودولف إ. تانزي

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي وَ جمانة الأخرس



بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
شارع الكويت
المنارة-بيروت
6308 2036
لبنان-تلفاكس: 009611-740110
Website: www.Darelkhayal.com

E-mail: alkhayal@inco.com.lb

التنفيذ الفني دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع

الطبعة الأولى 2014

د. ديباك شوبرا

د. رودولف إ. تانزي

الدماغ الخارق

أطلق العنان للقوة المتفجرة لعقلك من أجل تحقيق أكبر قدر من السعادة والصحة والحياة الرغيدة

ترجمة

د. محمد ياسر حسكي

جمانة الأخرس



المحتويات

الجزء الثالث

إلى زوجاتنا وعائلاتنا المُحبّة.

درّس «أرسطو» أنّ الدماغ موجود فقط
من أجل تبريد الدم، وليس له علاقة بعملية التفكير.
هذا صحيح فقط من أجل أشخاص مُحددين.

«ويل كيوبي»

الجزء الأول

تطوير موهبتك العظمى

العصر الذهبي للدماغ

ما الذي نعرفه حقاً عن العقل البشري؟ في السبعينيات والثمانينيات، عندما كان المؤلفان في مرحلة تدريب، كان الجواب الصادق «قليلاً جداً». كان هنالك في ذلك الوقت قول سائد: «إنّ دراسة الدماغ تُشابه وضع سماعة الطبيب على سطح قبة الكون الخارجي، من أجل معرفة قوانين كرة القدم».

يحتوي دماغك تقريباً على مئة بليون خلية عصبية **nerve cells** تُشكّل في أيّ مكان ابتداءً من «ترليون» ولغاية «كوادريليون»نقطة اتصال عصبية **synapses**. هذه الوصلات في وضع ثابت ومُتحرّك «ديناميكي»من أجل إعادة تشكيل ردة فعل على العالم من حولك. إنّ من أعاجيب الطبيعة، أنّ هذه الوصلة صغيرة جداً ومع ذلك فهي مُذهلة وعجيبة.

يقف الجميع في رهبة أمام الدماغ، والذي كان يُدعى «الكون بثلاثة أعباء»، وهو حقاً كذلك. إنّ دماغك لا يُفسّر العالم فحسب، بل يُنشئه، فكلّ ما تراه، وتسمعه، وتلمسه، وتتذوقه، لن يكون له أيّ ميزة دون الدماغ. مهما كانت تجربتك اليوم «قهوة الصباح، حبك تجاه عائلتك، فكرة ذكية في العمل» فقد تمّ تفصيلها خصيصاً لك.

على الفور نُواجه مسألة في غاية الأهمية. إذا كان عالمك فريداً

ومُخصصاً لك، ولك وحدك، مَن وراء هذا الإبداع المُميّز، أنت أم الدماغ ذاته؟ إذا كان الجواب أنت، فالباب مفتوح بمصراعيه على إبداع أعظم، وإذا كان الجواب دماغك، فقد يكون هنالك قيود مادية جذرية على ما تستطيع تحقيقه. رُبّما تُعيقك مورثاتك، أو ذكرياتك المسمومة، أو تدني احترام الذات. رُبّما لا ترقى بسبب توقعاتك المحدودة التي تُقلّص وعيك، ومع ذلك لا ترى أنّ ذلك يحدث.

قد تدلّ حقائق هذه المسألة على قصتين، الإمكانيات اللامحدودة، أو الحدود الجسدية. بالمُقارنة مع الماضي، يحشد العلم الحديث حقائق جديدة بسرعة مُذهلة. لقد دخلنا عصراً ذهبياً لأبحاث الدماغ، إذ تنبثق اختراقات جديدة كلّ شهر، ولكن في وسط مثل هذا التقدم، ماذا عن الفرد، الشخص الذي يعتمد على الدماغ في كلّ شيء؟ هل هذا العصر الذهبي لدماغك؟

لقد اكتشفنا فجوة هائلة بين الأبحاث اللامعة والحقيقة اليومية. يتبادر إلى ذهني قول من الماضي لمدرسة طبية أخرى: يستخدم كلّ شخص عادة عشرة من مئة فقط من دماغه. حرفياً، هذا ليس صحيحاً. عند البالغ السليم، تعمل الشبكة العصبية **brain's neural networks** بالطاقة الكاملة كلّ الوقت. إنّ المسح المُتوفر والأكثر تطوراً للدماغ لن يُظهر فروقاً ظاهرة في الدماغ بين «شكسبير» وهو يكتب مونولوج من «هاملت»، وشاعر طموح يكتب قصيدته الأولى. إنّ الدماغ الفيزيائي ليس كلّ القصة تقريباً.

من أجل أن تُنشئ عصراً ذهبياً لدماغك، أنت في حاجة إلى استخدام الهبة التي أعطتك إيّاها الطبيعة بطريقة جديدة. ليس عدد الأعصاب أو السحر داخل المادة الرمادية في دماغك، هو ما يجعل الحياة أكثر حيوية،

أو ما يجعل حياتك مُلهمة وناجحة. نعم إنّ للموروثات دورها، ولكنّها مثل بقية الدماغ، متحركة «ديناميكية» أيضاً. أنت تخطو كلّ يوم في عاصفة غير مرئية من النشاط الكهربائي والكيميائي، الذي هو بيئة الدماغ. أنت تتصرّف كقائد، مُخترع، مُعلّم، مُستخدم لدماغك، كلّ ذلك الآن.

كقائد، أنت تُسلّم الأوامر اليومية إلى دماغك.

كمُخترع، أنت تخترع مسالك جديدة واتصالات داخل دماغك لم تكن موجودة البارحة.

كمُعلّم، تُدرّب دماغك كي يتعلّم مهارات جديدة.

كمُستخدم، أنت مسؤول عن إبقاء دماغك في حالة عمل جيدة.

في هذه القواعد الأربعة يكمن الفارق الكامل بين الدماغ اليومي، دعونا نُسمّيه «الدماغ الأساسي» وما نُسمّيه «الدماغ الخارق». إنّ الفارق كبير. حتّى لو كنت غير ذي صلة مع الدماغ من خلال التفكير: **ما هي الأوامر التي يجب أن أُعطيها اليوم؟ أو: ما هي المسالك الجديدة التي أُريد أن أبتكرها؟**، إلا أنّ هذا ما تقوم به بالتحديد. يحتاج العالَم المُتخصص الذي تعيش فيه إلى مُبتكر، وهو ليس دماغك بل أنت.

يرمز الدماغ الخارق إلى المُبتكر الواعي تماماً الذي يستخدم الدماغ حتّى أقصاه. إنّ دماغك قابل للتكيف بلا نهاية، وأنت تستطيع أن تُؤدّي الأدوار الأربعة «القائد، المُخترع، المُعلّم، المُستخدم» مع تحقيق نتائج مباشرة أكثر إرضاء ممّا تُحققه الآن.

القائد: إنّ الأوامر التي تُعطيها ليست مُجرّد طلبات على الكمبيوتر مثل «حذف» أو «انتقل إلى نهاية الصفحة». هذه أوامر ميكانيكية مبنية في آلة، أمّا أوامرك فيتمّ تلقيها من قِبَل كائن حي يتغيّر كلّما

أرسلت التعليمات. إن كنت تُفكّر أُريد ذات اللحم المقدد والبيض الذي طلبته البارحة، فلا يتغيّر دماغك إطلاقاً. أمّا إذا فكرت عوضاً عن ذلك ما الذي سآكله على الفطور اليوم؟ أُريد شيئاً جديداً، فجأة أنت تضغط على خزان الإبداع. إنّ الإبداع هو العيش والتنفس والإلهام الجديد الذي لا يُمكن أن يُطبقه أيّ كمبيوتر. لِمَ لا تستفيد من ذلك؟ إنّ الدماغ لديه القدرة الخارقة كي يُعطي أكثر، كلّما طلبت منه.

دعونا نُترجم هذه الفكرة إلى كيف ترتبط بدماغك، وكيف يُمكن أن تكون مُرتبطاً. انظُر إلى القوائم في الأسفل. أيها تتوافق معه؟

الدماغ الأساسي

- أنا لا أسأل نفسي أن أتصرّف على نحو مُختلف جداً اليوم أكثر مما فعلتُ البارحة.
- أنا مخلوق من العادات.
- أنا لا أُحفّز تفكيري بأمور جديدة عادة.
- أنا أُحبّ التعارف. إنّه الطريق المُريح في الحياة.
- إذا كنتُ صادقاً، فسيكون هنالك تكرار مُمل في البيت، العمل، وفي علاقاتي.

الدماغ الخارق

- أنا أتطلّع إلى كلّ يوم كعالم جديد.
- أنا أنتبه كي لا أقع في العادات السيئة، وإذا حدث أحدها، أنا

أستطيع كسرها بسهولة تماماً.

- أنا أُحبّ الارتجال.
- أنا أكره الملل، الذي يعني بالنسبة إليّ «التكرار».
- أنا أنجذب إلى الأشياء الجديدة في الكثير من مساحات حياتي.

المُخترع: يتطوّر دماغك باستمرار. يحدث هذا على نحو مُنفرد، وهو فريد بالنسبة إلى الدماغ «وهو أحد أعمق الألغاز». إنّ القلب والكبد اللذين وُلدتَ بهما سيكونان الأعضاء نفسها على نحو أساسي عند موتك، ولكن ليس الدماغ، فهو قادرٌ على التطوّر والتقدم خلال حياتك. اخترعْ أشياء جديدة له كي يقوم بها، وستُصبح مصدر مهارات جديدة. هناك نظرية صادمة تحت شعار «عشرة آلاف ساعة»، فكرتها الأساسية أنّك تستطيع أن تكتسب مهارات الخبرة، إذا طبقت ذلك على نفسك فترة من الوقت. حتّى المهارات مثل الرسم والموسيقى التي كانت حصرياً فقط للموهوبين. إذا كنت قد رأيت سيرك «دو سوليل»، قد تكون افترضتَ أنّ هؤلاء اللاعبين المُذهلين أتوا من سيرك العائلات أو القبائل الأجنبية. في الحقيقة، كلّ فعل في سيرك «دو سوليل»، مع بعض الاستثناءات، قد تمّ تعليمه لأناس عاديين أتوا إلى مدرسة مُميّزة في «مونتريال». في مستوى واحد، فإنّ حياتك عبارة عن سلسلة من المهارات، تبدأ من المشي والنطق والقراءة. إنّ الخطأ الذي نفعله هو أن نحدّ من هذه المهارات. إنّ الإحساس بالتوازن نفسه الذي يسمح لك بالهرولة والمشي والجري وركوب الدراجة ويُعطي عشرة آلاف ساعة «أو أقل»، من المُمكن أن يسمح لك بالمشي والعبور على حبل مشدود بين ناطحتي سحاب. أنت تطلب القليل جداً من دماغك عندما تتوقّف عن سؤاله أن يُطوّر مهارات جديدة كلّ يوم.

أيّ من هذا تتوافق معه؟:

الدماغ الأساسي

- أنا لا أستطيع حقيقة أن أقول إنني أنمو مثلما عندما كنتُ صغيراً.
- إذا تعلمتُ مهارة جديدة، فأنا أعتبرها فقط آنية.
- أنا مُقاوم للتغيير وأحياناً أشعر بالخوف من ذلك.
- أنا لا أصل إلى أبعد ما أنا جيد به.
- أنا أُمضي قدراً كبيراً من الوقت على أشياء سلبية مثل مشاهدة التلفاز.

الدماغ الخارق

- سأستمرّ بالتطوّر كلّ حياتي.
- إذا تعلمتُ مهارة جديدة، أتعمّق بها قدر ما أستطيع.
- أنا أتأقلم بسرعة مع التغيير.
- إذا لم أكن جيداً بشيء عندما أُجرّبه أول مرة، فلا بأس في ذلك.
- أنا أُحبّ التحدي.
- أنا أزدهر بالنشاط والحركة، فقط مع اليسير من استمرار الوقت.

المُعلّم: ليست المعرفة مُتجذرة في الحقائق، وإنّما مُتأصلة في الفضول. إنّ المُعلّم المُلهَم يُمكن أن يُوقِظ طالباً إلى الحياة من خلال غرس الفضول. أنت في الموقف نفسه مع الدماغ، ولكن مع فارق واحد كبير: أنت كلاهما الطالب والمُعلّم. إنّ غرس الفضول هو مسؤوليتك، وعندما يأتي الأمر، أنت أيضاً الشخص الذي سوف يشعر بالإلهام. لم يُسبق أن أُلهم أيّ دماغ من قبل، ولكن عندما يحصل

الإلهام، فإنّه يُؤدي إلى سلسلة من ردود الأفعال التي تُضيء الدماغ، بينما الدماغ اللافضولي هو نائم في الأساس «بل يُمكن أيضاً أن ينهار، هناك دليل على أننا قد نمنع أعراض الشيخوخة، وهرم الدماغ بواسطة التشارك اجتماعياً، والفكر الفضولي خلال حياتنا بأكملها». مثل المُعلّم الجيد، يجب مُراقبة الأخطاء، وتشجيع نقاط القوة، ومُلاحظة وقت استعداد التلميذ من أجل مُواجهة تحديات جديدة، وهلمّ جرا. مثل التلميذ المُشرق، يجب أن تبقى مُنفتحاً للأشياء التي لا تعرفها، وأن تكون مُتقبلاً أكثر من أن تكون مُنغلقاً.

أيّ من هذا تتوافق معه؟:

الدماغ الأساسي

- أنا مُستقرّ تماماً في كيفية نظرتي إلى الحياة.
- أنا مُتزوج بمعتقداتي وآرائي.
- أنا أترك الأمر للآخرين كي يكونوا هم الخبراء.
- أنا نادراً ما أُشاهد برامج ثقافية أو أحضر مُحاضرات عامة.
- لقد مضى وقت طويل منذ أن شعرتُ بالإلهام حقيقة.

الدماغ الخارق

- أنا أُحبّ إعادة اكتشاف نفسي.
- لقد غيرتُ مُؤخراً مُعتقداً كنتُ أُؤمن به منذ فترة طويلة أو رأي.
- هنالك على الأقل شيء واحد أنا خبير به.

- أنا أنجذب في اتجاه المنافذ التعليمية في التلفاز أو في الكليات المحلية.
- أنا مُتأثر بحياتي على أساس يوم بيوم.

المُستخدم: لا يُوجد دليل استعمال خاص بالمالك من أجل الدماغ، ولكنّه يحتاج إلى تغذية، وإصلاح، وإدارة مُناسبة أيضاً مثل كلّ الأشياء. بعض العناصر الغذائية المادية، هي اليوم موضة تغذية الدماغ، وتجعل الناس يسعون إلى بعض الفيتامينات والأنزيمات، ولكنّ تغذية الدماغ السليمة هي عقلية بالإضافة إلى التغذية المادية. إنّ الكحول والتبغ مواد سامة، وعندما تُعرّض دماغك لها فأنت تُسيء استخدامه. إنّ الغضب، الخوف، التوتر، الاكتئاب هي أيضاً تدلّ على سوء الاستخدام. بينما نكتب، أظهرت دراسة جديدة أنّ الإجهاد اليومي الروتيني يُوقف قشرة الفص الجبهي prefrontalcortex، جزء الدماغ المسؤول عن اتخاذ القرار، وتصحيح الأخطاء، وتقييم الحالات. هذا هو السبب الذي جعل الناس يقودون بجنون في زحمة المرور. إنّه الإجهاد الروتيني، فالغضب والإحباط والعجز الذي يشعر به بعض السائقين، يُشير إلى أنّ قشرة الفص الجبهي توقفت عن تجاوز النبضات البدائية المسؤولة عن السيطرة. مراراً وتكراراً نجد أنفسنا نعود إلى الموضوع نفسه: استخدم دماغك، ولا تدعه يستخدمك. إنّ الغضب على الطريق هو مثال على استخدام دماغك لك، وكذلك هي الذكريات المسمومة، جراح الصدمات القديمة، العادات السيئة التي لا يُمكنك كسرها، والأكثر مأساوية هو الإدمان الذي لا يُمكن السيطرة عليه. هذا هو مجال هام إلى حدّ كبير ويجب أن تكون مُدركاً له.

أيّ من هذا تتوافق معه:

الدماغ الأساسي

- أنا شعرتُ بالخروج عن السيطرة مُؤخّراً في مجال واحد على الأقل.
- إنّ مستوى التوتر عال جداً، لكنني أتحمله.
- أنا أقلق من الاكتئاب أو أنا مُكتئب.
- قد تذهب حياتي في اتجاه لا أُريده.
- قد تكون أفكاري مهووسة أو مُرعبة أو قلقة.

الدماغ الخارق

- أنا أشعر بالراحة من خلال السيطرة.
- أنا أتجنّب بقوة المواقف العصبية من خلال الابتعاد وترك الأمور.
- إنّ مزاجي جيد باستمرار.
- على الرغم من الأحداث غير المتوقعة، تتجه حياتي في الاتجاه الذي أُريدها أن تذهب إليه.
- أنا أُحبّ الطريقة التي يُفكّر بها دماغي.

على الرغم من أنّ دماغك لا يأتي مع دليل المُستخدم، إلا أنّه بإمكانك استخدامه كي تتبع مسلكاً فيه النمو، الإنجاز، الرضا الشخصي، المهارات الجديدة. دون أن تُدرك ذلك، أنت قادر على القيام بقفزة نوعية في كيفية استخدام دماغك. إنّ وجهتنا الأخيرة هي العقل المُستنير، الذي يتجاوز الأدوار الأربعة التي تلعبها. إنّه نوع نادر

من العلاقة، تقوم فيها بدور المُراقب، والشاهد الصامت على كلّ شيء يفعله الدماغ. هنا يكمن التجاوز والتحوّل. عندما تكون قادراً على أن تكون الشاهد الصامت، لا يصطادك نشاط الدماغ في شباكه. عندما تكون باستمرار في سلام تام ووعي صامت، تجد الحقيقة عن الأسئلة الأبدية المُتعلقة بالإله، الروح، الحياة بعد الموت. إنّ السبب في أننا نعتقد أنّ هذا الجانب من الحياة حقيقي، هو أنّه عندما يُريد العقل التجاوز والترقي، يكون الدماغ على استعداد كي يتبعه.

علاقة جديدة

عندما مات «روبرت اينشتاين» في عام 1955 عن عمر يُناهز ست وسبعين سنة، كان هنالك فضول هائل حول الدماغ الأشهر في القرن العشرين. مع افتراض أن هنالك شيء فيزيائي قد كوّن هذا الإبداع، فقد أُجري تشريح طبي على دماغ «اينشتاين». لقد تحدّت النتائج كلّ التوقعات بأنّ الأفكار الكبيرة تتطلب دماغاً كبيراً، فأظهرت أنّ دماغ «اينشتاين» يزن في الواقع، عشرة في المئة أقلّ من الدماغ المُتوسط. لقد كان ذلك العصر على وشك اكتشاف المورثات، وكانت النظريات المتقدمة حول كيف تتشكل الاتصالات المُتشابكة الجديدة ترسم عشرات السنين في المستقبل. لقد تمثل التقدم الهائل على حدّ سواء في المعرفة. لا يُمكنك مُشاهدة المورثات في العمل، ولكن يُمكنك أن تُلاحظ تزايد الخلايا العصبية في محاور عصبية axonsوتشعبات جديدة dendrites، ومُلحقات خيطية threadlike extensions تسمح لخلايا الدماغ بالتواصل مع دماغ آخر. من المعروف الآن أنّ الدماغ يُمكن أن يُشكل محاور عصبية وتشعبات جديدة حتّى السنوات

الأخيرة من حياته، ممّا يُعطينا الأمل الكبير في منع الشيخوخة، على سبيل المثال، والحفاظ على القدرات العقلية لدينا إلى أجل غير مُسمّى. «إنّ قدرة الدماغ المُذهلة على إجراء اتصالات جديدة عند الجنين الذي على وشك الولادة تُمكنه من تشكيل 250 ألف خلية دماغ جديدة في الدقيقة الواحدة، ممّا يُؤدّي إلى الملايين من الاتصالات المُتشابكة الجديدة في الدقيقة الواحدة».

على الرغم من هذا القول، نحن سذج مثل مُراسلي الصحف الذين ينتظرون بفارغ الصبر، كي يُخبروا العالم أنّ «اينشتاين» يمتلك دماغاً عجيباً «من الناحية الفيزيائية بالتأكيد». إنّ وزن الدماغ ليس كافياً كي يُعطي كيف يُمكن لشخص أن يتصلب الدماغ. نحن نشعر أنّه من دون علاقة جديدة، فلا يُمكن أن يُطلب من الدماغ القيام بأشياء جديدة غير مُتوقّعة. انظُر إلى الأطفال الُمحبطين في المدرسة. يُوجد مثل هؤلاء الطلاب في كلّ الفصول الدراسية التي حضرها كلّ منا، فهم يجلسون عادة في الصفّ الخلفي، ويتبع سلوكهم النمط الحزين.

يُحاول الطفل أولاً أن يُجاري الأطفال الآخرين. عندما يفشل هذا المجهود لأيّ سبب كان، يحلّ الإحباط، ويتوقّف الطفل عن المُحاولة بجهد، مثلما يفعل الأطفال الذين يُقابَلون بالنجاح والتشجيع. المرحلة التالية هي التمثيل من خلال عمل ضجيج تخريبي أو مقالب. كلّ طفل يحتاج إلى الانتباه، حتّى لو كان سلبياً. قد يكون التخريب عدائياً، ولكن في النهاية يُدرك الطفل أنّه لا شيء جيد سيحصل، وأنّ التمثيل يقود إلى الرفض والعقوبة، فيدخل الطفل في الطور الأخير، وهو الصمت العنيد. إنّه لا يقوم بأيّ مجهود نهائياً كي يُجاري الصف. قد ينعته الأطفال الآخرون بالبطيء أو الغبي، أو

بالمخلوق من خارج الكوكب، ثمّ تتحوّل المدرسة إلى سجن خانق أكثر من كونها مكاناً مُثرياً.

ليس من الصعب أن ترى كيف تُؤثر هذه السلسلة من التصرفات على الدماغ. نحن نعلم الآن أنّ الأطفال يُولدون بنسبة 90% من الدماغ المُتكون، وملايين الوصلات الفائضة. من أجل هذا، تمضي الأعوام الأولى من الحياة على غربلة الوصلات غير المستعملة، وإنماء تلك التي ستؤدّي إلى مهارات جديدة. يُمكننا أن نخلص إلى أنّ الطفل المُحبَط يفشل في هذه العملية، إذ لا تتطوّر المهارات المُفيدة لديه، وتضمر أجزاء الدماغ التي لا تُستخدم. إنّ الإحباط كُلّي، وهو يشمل الدماغ، النفس، العواطف، السلوك، الفرص القادمة في الحياة.

كي يعمل أيّ دماغ على نحو جيد، يحتاج إلى تنشيط، ولكن من الواضح، أنّ التنشيط شيء ثانوي بالنسبة إلى كيفية شعور الطفل، والذي هو مزيج فكري ونفسي. يرتبط الطفل المُحبط مع دماغه على نحو مُختلف عن الطفل المُشجّع، ويجب أن تتجاوب أدمغتهم كذلك على نحو مُختلف أيضاً.

يستند العقل الخارق على عقيدة الربط ما بين العقل والدماغ بطريقة جديدة، وليس الجانب الفيزيائي هو الذي يصنع هذا الفارق الحاسم، وإنّما قرار الشخص ونيته وصبره وأمله واجتهاده، هذه كلّها تُحدد مسألة كيف يرتبط العقل مع الدماغ، في السراء والضراء. يُمكننا أن نُلخّص هذه العلاقة في عشرة مبادئ.

عقيدة العقل الخارق

كيف يرتبط العقل بالدماغ

- تقتضي هذه العملية دائماً حلقات تغذية راجعة.
- إنّ حلقات التغذية الراجعة هذه ذكية وقابلة للتكيّف.
- تدخل قوى الدماغ المُحركة وتخرج من التوازن، ولكنّها تُفضّل غالباً التوازن العام، المعروف «السكون المُتساوي».
- نستخدم أدمغتنا كي نتطوّر ونتقدّم بقيادة نوايانا.
- يدفعنا انعكاس الذات إلى الأمام إلى مناطق مجهولة.
- يتمّ تنسيق العديد من مجالات الدماغ المُتنوعة في آن واحد.
- لدينا القدرة على رصد العديد من مستويات الوعي، على الرغم من أنّ تركيزنا يقتصر عموماً على مستوى واحد «أي الاستيقاظ و النوم أو الحلم».
- على نحو غامض، يتمّ إنشاء كلّ ميّزات العالم المعروف، «مثل البصر والصوت واللمس والتذوق»، من التفاعل الحاصل بين العقل والدماغ.
- إنّ العقل وليس الدماغ، هو أصل الوعي.
- إنّ الوعي فقط يفهم الوعي. لا يُوجد تفسير ميكانيكي، فالعمل

من خلال الحقائق حول الدماغ يكفي.

هذه أفكار عظيمة. يجب أن نقوم بالكثير من التفسير لها، ولكنّي أردتُ أن ترى الأفكار الكبيرة في البداية. إذا حددت كلمتين فقط من الجملة الأولى وهي «حلقات التغذية الراجعة»، فقد تفتن صفاً في المدرسة الطبية مُدة عام. إنّ الجسد هو حلقة ردود فعل هائلة تتكوّن من تريليونات الحلقات الصغيرة. كلّ خلية تتحدّث إلى كلّ الخلايا الأخرى، وتستمع إلى الإجابة التي تصلها. هذا هو جوهر التغذية الراجعة «ردود الأفعال» البسيط، وهو مُصطلح مأخوذ من الإلكترونيات. إنّ مقياس الحرارة في غرفة معيشتك يستشعر درجة الحرارة ويُشغّل المُكيّف إذا أصبحت الغرفة باردة جداً. مع ارتفاع درجة الحرارة، يستشعر الحساس الحراري هذا الأمر، ويتجاوب من خلال إطفاء المُكيف.

تعمل الآلية ذاتها في الذهاب والإياب من خلال مفاتيح الجسم التي تُنظّم أيضاً درجة الحرارة. هذا ليس أمراً مذهلاً حتّى الآن، ولكن عندما تُفكّر بفكرة، يُرسل دماغك المعلومات إلى القلب، فإذا كانت الرسالة هي نوع من الإثارة والخوف والشهوة الجنسية، أو العديد من الحالات الأخرى، فالرسالة يُمكن أن تجعل القلب ينبض على نحو أسرع. ثمّ سيُرسل الدماغ رسالة مُضادة تأمر القلب بالإبطاء مرة أخرى، ولكن إذا انكسر هذا التواصل بين الدماغ والقلب، يُمكن أن يستمرّ القلب بالسباق مثل سيارة بلا فرامل. إنّ المرضى الذين يتناولون المُنشطات، يستبدلون المُنشطات الطبيعية المُصنّعة في نظام الغدد الصماء، وكلّما طالت فترة تناول المنشطات الصناعية، انحسرت المُنشطات الطبيعية، وبالنتيجة تنكمش الغدد الكظرية adrenal glands.

إنّ الغدة الكظرية هي المسؤولة عن إرسال الرسالة من أجل إبطاء القلب المُتسارع. إذا توقف المريض عن أخذ دواء «الستيرويد» steroid drug كلياً عوضاً عن التخفيف التدريجي، فقد يُترك الجسم دون فرامل. لم يكن لدى الغدة الكظرية وقت كي تُعيد النمو. في هذه الحالة، قد يتسلل شخص من خلفك، ويصرخ «بوو!»، ويُرسل قلبك في سباق خارج نطاق السيطرة، وتكون النتيجة نوبة قلبية. مع مثل هذه الاحتمالات، فجأة تبدأ حلقات ردود الفعل تُصبح رائعة. من أجل جعلها فاتنة، هنالك طرق غير عادية في استخدام ردود فعل الدماغ. يُمكن لأيّ شخص عادي اتصل بآلة ردود الأفعال البيولوجية أن يتعلّم بسُرعة السيطرة على آليات الجسم التي تعمل عادة تلقائياً، إذ يُمكنه خفض ضغط الدم، على سبيل المثال، أو تغيير مُعدّل ضربات القلب، ويُمكنه تحفيز حالة موجة «ألفا» المُرتبطة بالتأمل والإبداع الفني.

إنّ آلة ردود الأفعال البيولوجية ليست ضرورية. جرّب التمرين التالي: انظُرْ إلى راحة يدك، واشعُرْ بها، وتخيّل أنّها الآن تزداد دفئاً. واصِلْ النظر وركّزْ على ازدياد دفئها، وانظر إلى اللون يصبح أكثر احمراراً. إذا واظبت التركيز على هذه النية، فستُصبح راحة يدك في الواقع دافئة وحمراء. لقد استخدم الرهبان البوذيون في «التيبت» هذا الارتجاع البيولوجي البسيط «تقنية التأمل المُتقدمة المعروفة باسم tumo» من أجل تدفئة أجسادهم بالكامل.

هذه التقنية فعالة جداً، ويستخدمها الرهبان الذين يجلسون في الكهوف الجليدية المُتجمّدة من أجل التأمل طوال الليل، بينما لا يرتدون شيئاً أكثر من جلباب حريري. لقد أصبحت الآن حلقة ردود الفعل البسيطة عبارة عن نسخ فقط، لأنّ ما يُمكننا أن نُنتجه بمُجرّد النية

قد لا يكون له حدود. إنّ الرهبان البوذيين أنفسهم يصلون إلى حالة من العاطفة، على سبيل المثال، التي تعتمد على التغيّرات الفيزيائية في قشرة الفص الجبهي prefrontal cortex من الدماغ. لا تفعل أدمغتهم هذا من تلقاء نفسها، بل تتبع الأوامر من العقل، وبالتالي استطاعوا تخطي الحدود. عندما تُحافظ حلقة ردود الفعل على إيقاع القلب الطبيعي، تكون الآلية لا إرادية، وهي تستخدمك. بيد أنّك إذا قمتَ بتغيير مُعدل ضربات القلب عمداً «على سبيل المثال، من خلال تخيّل شخص مُعيّن يُثيرك عاطفياً»، فأنت تستخدمه عوضاً عن ذلك.

دعونا نأخذ هذا المفهوم إلى المكان الذي تكون فيه الحياة بائسة أو سعيدة. انظُرْ إلى ضحايا السكتة الدماغية. لقد حققت العلوم الطبية تقدماً هائلاً في الإبقاء على المريض بعد السكتات الدماغية الكبيرة، وبعض هذا التقدم يُمكن أن يُعزى إلى الأدوية الأفضل، وإلى تصاعد حدة الصدمة، حيث يتمّ التعامل مع السكتات الدماغية على نحو مثالي وبأسرع وقت مُمكن. إنّ العلاج السريع قد أنقذ حياة عدد لا يُحصى، مُقارنة بالماضي.

إنّ البقاء على قيد الحياة ليس كالإنعاش. لا تُظهر أيّ أدوية نجاحاً مُماثلاً في السماح للضحايا بالتعافي من الشلل، وهو الأثر الأكثر شيوعا من جرّاء السكتة الدماغية. كما هوا لحال مع الأطفال الذين يشعرون بالإحباط، كذلك مع مرضى السكتة الدماغية يبدو أنّ كلّ شيء يعتمد على ردود الفعل. في الماضي كانوا يُجلسون المريض في الغالب على كرسي مع العناية الطبية، وكان منهجهم الأقل مُقاومة هو استخدام جانب من الجسم لم يتأثر بالسكتة الدماغية. الآن إعادة التأهيل تأخذ بنشاط منهج معظم المقاومة، فإذا كانت يد المريض اليُسرى مشلولة،

على سبيل المثال، فإنّ المُعالج يجعله يستخدم فقط هذه اليد من أجل التقاط فنجان القهوة أو تمشيط شعره.

في البداية تكون هذه المهام مُستحيلة جسدياً، ويكون حتّى رفع اليد المشلولة ولو قليلاً يُسبب الألم والإحباط. ولكن إذا كان المريض يُكرر نية استخدام اليد المريضة مراراً وتكراراً، تتطوّر حلقات ردود فعل جديدة، ويتكيّف الدماغ، وتظهر ببطء وظيفة جديدة. نحن نرى الآن التشافي والمعافاة المُلفتة في المرضى الذين يمشون، ويتحدّثون، ويستخدمون أطرافهم على نحو طبيعي مع إعادة التأهيل المُكثّفة. مع أنّه منذ عشرين عاماً مضت، ضعفت هذه الوظائف، أو أظهرت تحسناً طفيفاً فقط.

إنّ كلّ ما فعلناه حتى الآن هو استكشاف الآثار المُترتبة على كلمتي «حلقات التغذية الراجعة أو ردود الأفعال المُنعكسة».

إنّ عقيدة الدماغ الخارق تصل الجسور بين عالمين، علم الأحياء والخبرة. إنّ علم الأحياء عظيم في شرح العمليات الفيزيائية، ولكنّه غير كافٍ تماماً من أجل إخبارنا عن المعنى والغرض من تجربتنا الذاتية. ما شعورك عندما تكون طفلاً مُحبطاً، أو مشلولاً من جراء جلطة؟ تبدأ القصة مع هذا السؤال، ثمّ يأتي علم الأحياء ثانياً. نحن في حاجة إلى كلا العالمَين كي نفهم أنفسنا، وإلا فإننا نقع في مُغالطة علم الأحياء التي تقول إنّ البشر يتمّ التحكم بهم من قِبل أدمغتهم. إذا نحينا جانباً الحجج التي لا تُعدّ ولا تُحصى بين نظريات العقل والدماغ المُختلفة، فإنّ الهدف واضح: «نحن نُريد أن نستعمل أدمغتنا، لا أن تستخدمنا هي».

سنتوسع في هذه المبادئ العشرة كما يظهر في الكتاب، إذ

تُشير الاختراقات الكبرى في علم الأعصاب كلها في الاتجاه نفسه. يُمكن أن يفعل الدماغ البشري أكثر بكثير ممّا يعتقد أيّ شخص في وقت مضى، خلافاً للمُعتقدات البالية التي نفرضها نحن، وليس العيوب الفيزيائية. على سبيل المثال، عندما كنّا نحصل على التدريب الطبي والعلمي، فإنّ طبيعة الذاكرة كانت لغزاً كاملاً، وكان هنالك مقولة: «نحن نعرف الكثير عن الذاكرة، كما لو امتلأ الدماغ بنشارة الخشب». لحسن الحظ، كان مسح الدماغ يلوح في الأفق، واليوم يُمكن أن يُشاهد الباحثون في الوقت الحقيقي عندما تُضيء مناطق في الدماغ من أجل عرض إطلاق الخلايا العصبية، عندما يتذكّر الإنسان أشياء معينة. يُمكنك القول، إنّ سقف القبة مصنوع من الزجاج.

بيد أنّ الذاكرة ما تزال بعيدة المنال، فهي لا تترك أيّ آثار فيزيائية في خلايا الدماغ، ولا أحد يعرف حقيقة كيف يتم تخزين ذاكرتنا، ولكنّ هذا ليس سبباً في وضع أيّ قيود على ما يُمكن أن تتذكره أدمغتنا. لقد قدّمت شابة هندية تُعتبر مُعجزة في الرياضيات عرضاً عندما استطاعت ضرب عددين مؤلفين من اثنين وثلاثين رقماً في رأسها، وقد قالت الجواب، الذي كان عبارة عن أربعة وستين أو خمسة وستين رقماً في غضون ثوان من سماعها للعددين المطلوب ضربهما. في المتوسط، يُمكن أن يتذكّر مُعظم الناس ستة أو سبعة أرقام في لمحة. هكذا، ماذا ينبغي أن يكون معيار الذاكرة لدينا، عندما يكون الشخص العادي والشخص الاستثنائي واحداً؟ عوضاً عن أن تقول إنّ الشخص الذي يُعتبر مُعجزة في الرياضيات لديه مورثات أفضل أو موهبة خاصة، عليك أن تسأل سؤالاً آخر: هل درّبت الدماغ كي يكون لديه ذاكرة

فائقة؟ هناك دورات تدريبية في تلك المهارة، والناس العاديون الذين يأخذونها يُمكنهم أن يقوموا بمآثر مثل تلاوة «إنجيل الملك جيمس» من الذاكرة، وذلك باستخدام مالا يزيد عن الموروثات والهبات التي وُلدوا معها. إنّ كلّ شيء يتوقّف على كيفية اتصالك مع دماغك. من خلال وضع توقعات أعلى، فإنّك تدخل مرحلة أداء أعلى.

إنّ أحد الأشياء الفريدة في الدماغ البشري هي أنّه يمكنه القيام بما يعتقد أنه يستطيع فعله فقط. في اللحظة التي تقول: «ذاكرتي ليست ما كانت عليه من قبل» أو «لا أستطيع تذكّر أيّ شيء اليوم»، فأنت في الواقع تُدرّب دماغك أن يرقى إلى مستوى توقعاتك المُتضائلة. إنّ التوقعات المُنخفضة تُعطي نتائج مُنخفضة. إنّ القاعدة الأولى من الدماغ الخارق هي أنّ دماغك يتنصت دائماً على أفكارك، وبينما يستمع، فهو يتعلّم. إذا كنت تُعلّمه الحدود، سوف يُصبح دماغك محدوداً. ماذا لو كنت تفعل العكس؟ ماذا لو كنت تُعلّم دماغك كي يكون دون حدود؟

فكّر في دماغك على أنّه مثل بيانو «ستاينواي». كلّ المفاتيح في مكانها الصحيح، وعلى استعداد للعمل في لمسة إصبع. سواء كان العازف مُبتدئاً يجلس على لوحة المفاتيح لأول مرة، أو موهوباً ذي شهرة عالمية مثل «فلاديمير هوروويتز» أو «آرثر روبنشتاين»، فإنّ الآلة تبقى هي ذاتها فعلياً. بيد أنّ الموسيقى التي تخرج ستكون مختلفة إلى حدّ كبير. يستخدم المُبتدئ أقل من واحد في المئة من إمكانات البيانو، بينما يتجاوز الموهوب حدود الآلة.

لو لم تكن الموسيقى العالمية فيها موهوبون، لم يستطع أحدٌ أن يُخمّن الأشياء المُدهشة التي يستطيع فعلها بيانو «ستاينواي». لحسن

الحظ، يُزودنا البحث عن أداء الدماغ بأمثلة مُذهلة من الإمكانات غير المُستغلة القادمة ببراعة في الحياة. تُجرى دراسة أدمغة هؤلاء الأفراد المُذهلين الآن بالأشعة، ممّا يجعل قدراتهم مُذهلة أكثر، وفي الوقت نفسه أكثر غموضاً.

دعونا ننظر إلى «ماغنوس كارلسن»، مُعجزة الشطرنج النرويجي. لقد حصل على أعلى مرتبة في لعبة الشطرنج، مرتبة الأستاذ الكبير، وهو في سنّ الثالثة عشرة، وكان الشاب الثالث الأصغر في التاريخ. في ذلك الوقت، في لعبة السرعة، قاد «كارلسن» عنوة «غاري كاسباروف» بطل العالم السابق في الشطرنج إلى فخ التعادل. أشار «كارلسن»: «كنتُ عصبياً وتهديدياً، وكان يجب أن أهزمه». إنّ لعب الشطرنج على هذا المستوى، يتطلّب من الأستاذ الكبير أن يكون قادراً على أن يرجع على الفور وتلقائياً، إلى الآلاف من الألعاب المُخزّنة في ذاكرته. نحن نعلم أنّ الدماغ ليس مملوءاً بنشارة الخشب، ولكن كيف يُمكن لشخص تذكّر ذلك المخزون الواسع من التحرّكات الفردية، التي قد تصل إلى مليون احتمال، يبقى أمراً غامضاً تماماً. فيعرض مُتلفز برهن الشاب «كارلسن» ابن الواحد وعشرين عن قدراته، إذ لاعب عشرة مُنافسين في وقت واحد في الشطرنج السريع وظهره إلى الطاولات.

بعبارة أخرى، كان عليه أن يأخذ بالاعتبار عشر لوحات مُنفصلة من الشطرنج، بما فيها اثنين وثلاثين قطعة، في حين تسمح الساعة بثوان فقط من أجل كلّ خطوة. لقد أظهر أداء «كارلسن» حدود الذاكرة، أو شريحة صغيرة منها. إذا كان من الصعب على الشخص العادي أن يتصوّر وجود مثل هذه الذاكرة، فالحقيقة هي أنّ «كارلسن» لا يُجهد

دماغه، بل ما يفعله، كما يقول، هو أنّه يشعر بطبيعته على نحو كامل.

نحن نعتقد أنّ كل عقلية فذة رائعة هي دلالة تدلّ على الطريق. إنّك لن تعرف ما يُمكن أن يقوم به دماغك حتّى تختبر حدوده وتدفع إلى أبعد منها. لا يهمّ استخدامك غير الفعال لدماغك، ولكن هناك شيء واحد مُؤكّد: إنّ دماغك هو البوابة إلى مُستقبلك. يعتمد نجاحك في الحياة على الدماغ، وذلك لسبب بسيط هو أنّ كل تجربة تحدث لنا من خلال أدمغتنا.

نريد أن يكون الدماغ الخارق عملياً قدر الإمكان، لأنّه يُمكن أن يحلّ المشاكل الأكثر صعوبة، أو حتّى مُستحيلة الحل بالنسبة إلى الدماغ الأساسي. سوف ينتهي كلّ فصل مع حلول الدماغ الخارق الخاصة به، مع مجموعة من الاقتراحات المُبتكرة من أجل التغلّب على العديد من التحديات الأكثر شيوعاً في الحياة.

التخلص من خمسة أساطير

إنّ طريقة الارتباط الجديدة بدماغك هي الطريقة التي يُمكن أن تُغيّر الواقع. كلّما تعلّم علماء الأعصاب أكثر، بدا أنّ الدماغ لديه قوى خفية أكثر. يُعالج الدماغ مادة الحياة الخام، كخادم لأيّ رغبة لديك، وأيّ رؤية يُمكنك أن تتخيلها. لا يستطيع العالم المادي الصلب مُقاومة هذه القوة، ومع ذلك يتطلّب فتحها مُعتقدات جديدة. لا يستطيع دماغك أن يفعل ما يعتقد أنّه لا يستطيع فعله.

هناك خمس خرافات عملياً وضعت حدوداً وعرقلت التغيير، وقد كانت مقبولة جميعها كأمر واقع منذ عقد أو عقدين من الزمن:

الدماغ المُصاب لا يستطيع شفاء نفسه:

نحن نعرف الآن أنه لدى الدماغ قوى شفاء مُدهشة، لم تكن مُتوقّعة في الماضي.

لا يُمكن تغيير ترابط الأسلاك الصلب في الدماغ:

في الواقع، فإن الخط الفاصل بين الأسلاك الثابتة والأسلاك المُتغيّرة يتحوّل في كلّ وقت، وتبقى قدرة أدمغتنا على تركيب شبكة كهرباء جديدة، سليمة من الولادة وحتى نهاية الحياة.

الشيخوخة في الدماغ أمرٌ لا مفر منه ولا رجعة فيه:

من أجل مُواجهة هذا الاعتقاد الذي عفا عليه الزمن، تنشأ كلّ يوم

تقنيات جديدة من أجل الحفاظ على الدماغ الفتي، والاحتفاظ بالبراعة العقلية.

يفقد الدماغ الملايين من الخلايا في اليوم، وخلايا الدماغ المفقودة لا يُمكن استبدالها:

يحتوي الدماغ في الواقع على خلايا قادرة على النضج في خلايا الدماغ الجذعية الجديدة في جميع مراحل الحياة. كيف نفقد أو نكتسب خلايا الدماغ هو مسألة مُعقدة. بيد أنّ مُعظم النتائج تحمل أخباراً جيدة بالنسبة إلى جميع الذين يخافون من فقدان القدرات العقلية مع تقدمهم في السن.

ردود الفعل البدائية «الخوف، الغضب، الغيرة، العدوانية» تُسيطر على الدماغ الأعلى:

لأنّ أدمغتنا مطبوعة مع الذاكرة الوراثية على مدى آلاف الأجيال، ولأنّ الدماغ الأدنى ما يزال معنا، فهو يُولّد مُحركات بدائية وغالباً سلبية مثل الخوف والغضب. ولكنّ الدماغ يتطوّر باستمرار، وقد اكتسبنا القدرة على السيطرة على الدماغ الأدنى من خلال الاختيار والإرادة الحرّة. يُعلمنا الحقل الجديد من علم النفس الإيجابي أفضل السبل من أجل استخدام الإرادة الحرّة في تعزيز السعادة والتغلّب على السلبية.

إنّه لمن الجيد أنّ هذه الأساطير الخمس قد اتضحت. إنّ النظرة القديمة قد جعلت الدماغ يبدو ثابتاً وآلياً، ويتدهور بازدياد مُستمر، ولكن تبيّن أنّ هذا بعيد كثيراً عن القضية. أنت تخلق واقعاً في هذه اللحظة بالذات، وإذا بقيت هذه العملية حيوية ومتتابعة، فسيكون دماغك قادراً على مُواكبة ذلك عاماً بعد عام.

دعونا الآن نُناقش بالتفصيل كيفية تبديد هذه الأساطير القديمة لأنّها تنطبق على تجربتك الخاصة وتوقعاتك.

الأسطورة الأولى:
الدماغ المُصاب لا يستطيع شفاء نفسه:

عندما يُصاب الدماغ بسبب الصدمة في حادث سيارة، على سبيل المثال، أو بسبب السكتة الدماغية، يتمّ فقدان الخلايا العصبية وصلاتها مع بعضها البعض «نقاط التشابك العصبية». اعتُقد فترة طويلة أنّه بمُجرّد أن أُصيب الدماغ، يعجز الضحايا عن استخدام الوظيفة التي تركها الدماغ، ولكن على مدى العقدين الماضيين، تمّ اكتشاف أشياء عظيمة، وأكّدت العديد من الدراسات التي يُمكن الاعتماد عليها، أنّه عندما يتمّ فقدان الخلايا العصبية ونقاط التشابك العصبية بسبب الإصابة، تعوّض الخلايا العصبية المُجاورة الخسارةَ من خلال مُحاولة إعادة تأسيس الاتصالات المفقودة، الأمر الذي يُعيد بناء الشبكة العصبية التالفة بفعالية.

تُصعّد الخلايا العصبية المُجاورة دورها وتُخضع أهم أجزائها لـ«التجديد التعويضي» «الجذع الرئيس maintrunk، المحور axon، العديد من فروع الخيطية العصبية numerous threadlike branches، أو التشعبات dendrites». هذا النمو الجديد يسترجع الصلات المفقودة في الشبكة العصبية المعقدة التي تُكوّن كلّ خلايا الدماغ جزء منها.

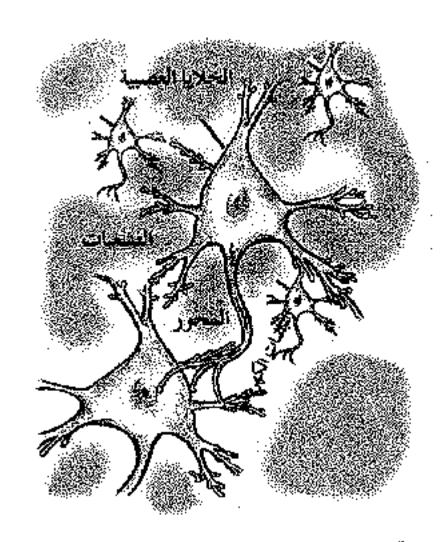
إذا نظرنا إلى الوراء، وجدنا من الغريب أنّ العلم قد نفى أن يكون لخلايا الدماغ تلك القدرة التي كانت معروفة بالنسبة إلى الأعصاب

الأخرى. منذ أواخر السبعينيات، عرف العلماء أنّ الخلايا العصبية في الجهاز العصبي المُحيطي peripheral nervous system «الأعصاب التي تمرّ عبَر الجسم خارج الدماغ والحبل الشوكي spinal cord» يُمكن أن تتجدد. في عام 1776 قطع عالم التشريح الاسكتلندي «وليام كروكشانك كمبرلاند»، مقطع نصف بوصة من العصب المُبهم أو «الحائر» vagusnerve من رقبة كلب. يمتدّ العصب المُبهم إلى الدماغ على طول الشريان السباتي carotid artery في الحلق، ويتكفل بتنظيم بعض وظائف القلب الأساسية «مُعدل ضربات القلب، التعرق، حركات العضلات عند التحدّث، الحفاظ على الحنجرة مفتوحة من أجل التنفس». إذا ما قُطع فرع االعصب فستكون النتيجة قاتلة. قطع «كروكشانك» فرع واحد فقط، فوجد أنّ الفجوة التي فعلها قد امتلأت فوراً بالأنسجة العصبية الجديدة. ومع ذلك، عندما قدم ورقته إلى الجمعية الملكية، قُوبل بالشكّ ولم يُنشر عمله مدة عقود.

مع حلول ذلك الوقت، كانت هناك أدلة أخرى تُؤكّد أنّ الأعصاب الطرفية مثل العصب المُبهم يُمكن أن تُشفى عندما تُقطع: «يُمكنك تجربة الظاهرة نفسها، فإذا حدث شرخ عميق في إصبعك فإنّه يُصاب بالخدر، ثمّ يعود الشعور بعد فترة»، بيد أنّ الناس اعتقدوا قروناً طويلة أنّ الأعصاب في الجهاز العصبي المركزي central nervous system «الدماغ والحبل الشوكي» تفتقر إلى القدرة نفسها.

من الصحيح أيضاً أنّ النظام العصبي المركزي لا يُمكن أن يتجدد بمتانة وسرعة الجهاز العصبي المُحيطي نفسها.





الرسم البياني 1: الخلايا العصبية «العصبونات» والمشابك

الخلايا العصبية Nerve cells «العصبونات» neurons هي عجائب الطبيعة الحقيقية في قدرتها على إنشاء إحساسنا بالواقع. تتصل الخلايا العصبية بعضها مع بعض كي تُشكّل الشبكات العصبية الواسعة والمُعقدة. يحتوي الدماغ على أكثر من مئة بليون خلية عصبية وأكثر من تريليون اتصال، وتُدعى نقاط التشابك العصبي synapses.

تظهر العصبونات على شكل خيوط تُشبه الديدان وتُعرف بالمحاور العصبية axons والتشعبات dendrites، التي تُوصّل الإشارات الكهربائية الكيميائية عبر الفجوة بين نقاط الاشتباك العصبي. يحتوي العصبون على العديد من التشعبات من أجل تلقي المعلومات من الخلايا العصبية الأخرى، ولكنّه يملك محوراً عصبياً واحداً فقط، والذي يُمكن أن يمتدّ إلى أكثر من متر «حوالي ٣٩

بوصة» في الطول. يحتوي دماغ الإنسان البالغ على ما يزيد على مئة ألف ميل من المحاور وعدد لا يُحصى من التشعبات التي يكفي طولها للالتفاف حول الأرض أكثر من أربع مرات.

على كل الأحوال، نظراً إلى «المرونة العصبية» **neuroplasticity** يستطيع الدماغ إعادة تشكيل ورسم خريطة الاتصالات بعد الإصابة. هذه الخارطة هي تعريف وظيفي للمرونة العصبية، والتي هي الآن قضية ساخنة. إنّ كلمة **Neuro** تأتي من الخلايا العصبية **neuron**، في حين تُشير كلمة **plasticity** إلى كونها طيعة. كانت النظرية القديمة تقول إنّ الرضع يرسمون خرائط شبكتهم العصبية كجزء طبيعي من نموهم، ثمّ تتوقف بعد ذلك هذه العملية، ويُصبح الدماغ مُتصلباً على نحو نهائي. بينما نرى الآن إسقاطات الخلايا العصبية في الدماغ مثل ديدان طويلة رقيقة تُعيد تكوين نفسها باستمرار استجابة للتجربة، التعلم، الإصابات، وترتبط ارتباطاً وثيقاً مع الشفاء والتطوّر.

يُعيد دماغك تكوين نفسه الآن. إنّه لا ينتظر الإصابة كي يُجري العملية، وإنّما بقائه على قيد الحياة أمرٌ كاف. يُمكنك تعزيز المرونة العصبية، علاوة على ذلك، من خلال تعريض نفسك إلى تجارب جديدة، والأفضل من ذلك، أن تُخطط عمداً من أجل تعلم مهارات جديدة، وإذا أظهرت العاطفة والحماس، فهذا أفضل من كلّ شيء. نستطيع أن نغرس المزيد من الرغبة في العيش عند كبار السن، من خلال خطوة بسيطة وهي إعطاءهم حيوانات أليفة يرعونها. في الحقيقة، عندما يتأثر الدماغ يُحدث فارقاً، ولكن علينا أن نتذكّر أنّ الخلايا العصبية هي مثل الخدم. تكشف سكين التشريح عن تغيرات على مستوى إسقاطات الأعصاب والمورثات. إنّه أمرٌ حقيقي أنّ

الإنسان العجوز ينتعش من جراء الحصول على هدف جديد وشيء جديد يُحبّه.

إنّ المرونة العصبية أفضل من العقل في التحكّم بالمادة. إنّها العقل يتحوّل إلى مادة، بينما تُكوّن أفكارك نمواً عصبياً جديداً. في السابق، كانت هذه الظاهرة موضع سخرية، فقد قلل علماء الأعصاب من شأن استخدام مُصطلح **المرونة العصبية**، وما يزال هناك العديد من المفاهيم الجديدة التي من المُرجح أن تكون لقاحات فكرية وتدفقاً رئيساً عقوداً طويلة، يُحكم عليها اليوم أنّها بلا معنى وبلا جدوى. لقد تغلبت المرونة العصبية على البداية الصعبة وأصبحت نجمة مشهورة.

إنّ العقل الذي يملك مثل هذه السلطة على المادة، كان أمراً بالغ الأهمية لكلّ منا في الثمانينيات. لقد ركّز «ديباك» على الجانب الروحي من العلاقة بين العقل والجسم، وتشجيع التأمل والطب البديل. وكان مصدر إلهامه مقولة مرّ بها في وقت سابق: «إذا أردتَ أن تعرف ما هي أفكارك في الماضي، انظُرْ إلى جسمك اليوم. إذا كنت تُريد أن تعرف كيف سيُصبح جسمك في المستقبل، انظُرْ إلى أفكارك اليوم».

بالنسبة إلى «رودي»، فإنّ هذا الاكتشاف غير التقليدي فعلياً حقق له النجاح، عندما كان طالب دراسات عليا في كلية الطب بجامعة «هارفارد» في برنامج علم الأعصاب. عندما كان يعمل في مستشفى الأطفال في «بوسطن»، كان يُحاول عزل المورثة التي تُنتج السمّ الرئيس في الدماغ في مرض «الزهايمر»: البروتين amyloid beta أو بالمختصر beta peptide وهي مادة لزجة تتراكم في الدماغ وترتبط مع الخلايا العصبية فتُصبح مُختلّة وتنهار. كان «رودي» مُنكباً بشراسة على كلّ ورقة يُمكن أن يجدها عن

مرض «الزهايمر» وهذا amyloid السام، الذي كان يُمكن أن يأخذ شكل beta- amyloid في مرض «الزهايمر»، أو prion amyloid في الأمراض المُرتبطة بجنون البقر.

لقد قرأ ورقة ذات يوم تُبيّن كيفية تعامل دماغ مريض «الزهايمر» مع تراكم beta- amyloid في محاولة لإعادة الجزء المُتضرر من الدماغ المسؤول عن الذاكرة على المدى القصير واسمه الحصين the hippocampus والذي يقع في الفصّ الصدغي temporal lobe «سُمي كذلك لأنّه يقع في الجمجمة تحت الصدغ».

إنّ حقيقة أنّ الدماغ يُمكن أن يُحاول إيجاد وسيلة كي يتجاوز الضرر المُدمّر، غيّرت نظرة «رودي» كلياً عن هذا المرض الذي كان يدرسه ليلاً ونهاراً في معمل دافئ بحجم غرفة صغيرة العرض، في الطابق الرابع من المستشفى. بين عامي 1985 و 1988، حيث ركّز «رودي» على تحديد الجين الذي يجعل beta- amyloid يتراكم على نحو مُفرط في أدمغة مرضى «الزهايمر». كان يعمل يومياً جنباً إلى جنب مع زميلته «راشيل نيفيه»، بينما في الخلفية كانت تصدح موسيقى تصويرية، يعزفها «كيث جاريت»، الذي يُمكن القول إنّه أفضل عازف بيانو بأسلوب «الجاز» على الإطلاق.

لقد أحبّ «رودي» حفلات «كيثجاريت» بسبب ارتجاله الرائع. كانلدى «جاريت» كلمته الخاصة لذلك: «مُرتجل». بعبارة أخرى، كان «كيث» وفرقته اعتباطيين، وعفويين على نحو جذري. بالنسبة إلى «رودي»، عبّر «جاريت» من خلال الموسيقى عن الطريقة التي يعمل بها الدماغ في العالم اليومي، مُستجيباً في الوقت نفسه باتجاهات مُبدعة تقوم على أساس خبرات الحياة الغنية. في كلّ لحظة تُجدد

الحكمة نفسها، وتجد الذاكرة حياة جديدة. من الإنصاف أن نقول إنّ «رودي» عندما اكتشف أول مورث لمرض «الزهايمر»، amyloid precursor protein واختصاره APP في ذلك المختبر الصغير في الطابق الرابع، فإنّ «كيث جاريت» كان مُلهمه.

على هذه الخلفية دخلت ورقة في عام 1986 أعطت الأمل لمرضى «الزهايمر» في تجديد أنسجة الدماغ. لقد كان يوماً بارداً غير موسمي حتّى بالنسبة إلى شتاء «بوسطن»، كان «رودي» يجلس في أكوام مفتوحة في الطابق الثالث من المكتبة في كلية الطب بجامعة «هارفارد»، يتنفّس الرائحة المألوفة المُنبعثة من الورق القديم المُتعفّن، فبعض هذه الأوراق العلمية لم ترَ ضوء النهار من عقود.

من بين المقالات الجديدة حول مرض «الزهايمر» كان هنالك واحدة في مجلة «العلوم»، كتبها «جيم غيدس» وزملاؤه، مع عنوان غريب «ليونة مجموعة الدورات الكهربائية في الحصين» Hippocampal Circuitry أثناء في مرض «الزهايمر» بعد نظرة عابرة على المقالة، انطلق «رودي» إلى جهاز التبديل من أجل الحصول على حفنة من «الدايمات» من أجل جهاز النسخ «كان ترف المجلات المُحوسبة لا يزال في المستقبل». بعد القراءة بعناية جنباً إلى جنب مع «راشيل»، بدأ كلاهما يُحدّق في الآخر بعينين مُتسعتين مُدة ساعات على ما بدا لهما، ثمّ هتفا أخيراً: «ما أروع هذا!؟»، ثمّ دخل سر الدماغ الذي يستطيع أن يشفي نفسه حياتهما.

كان جوهر تلك الدراسة التي تُلقح الأفكار السائدة، هو أنّه في مرض «الزهايمر»، أول الأشياء التي تسير على نحو خاطئ هي الذاكرة على المدى القصير. إذ أنّ المسارات العصبية الرئيسة في

الدماغ والتي تسمح للمعلومات الحسية بأن يتمّ تخزينها، تكون مقطوعة حرفياً. «نحن في المجال نفسه مثل «كروكشانك» عندما قطع العصب المبهم عند الكلب». بتحديد أكثر، هناك حقيبة صغيرة مُنتفخة من الخلايا العصبية في الدماغ تُسمّى القشرة المُخية الأنفية الداخلية entorhinalcortex، والتي تعمل كمحطة على الطريق من أجل جميع المعلومات الحسية التي تتلقاها، ثمّ تقوم بترحيلها إلى الحصين hippocampus من أجل التخزين على المدى القصير. «إذا كنت تتذكّر أن «رودي» كان يعمل مع زميلة له تُدعى «راشيل»، فإنّ الحصين يقوم بعمله». إنّ كلمة hippocampus تأخذ جذرها من الكلمة اللاتينية لفرس البحر، فهو يُشبهه. عندما تُكوّن شكل الحرف C من الإبهام والسبابة في كلّ يد في مواجهة بعضهما البعض ثمّ تشبكهما بالتوازي، تحصل تقريباً على الشكل الصحيح.

لنقُلْ أنكِ عُدتِ من التسوق وتُريدين إخبار صديقة عن أحذية حمراء قد تكون مناسبة لها. إنّ صورة تلك الأحذية تمرّ من خلال القشرة المخية الأنفية الداخلية entorhinalcortex، ثمّ يتمّ ترحيلها عبر مسارات عصبية تُسمّى مسار الثاقب perforant pathway. لقد وصلنا الآن إلى السبب الفيزيائي لماذا لن يتذكّر شخص مُصاب بالزهايمر تلك الأحذية. عند مرضى «الزهايمر» تحتوي المنطقة المُحددة حيث يقوم مسار الثاقب باختراق الحصين على نحو روتيني على وفرة من بروتينbeta–amyloid المسمم للأعصاب، والتي تُقصّر من دائرة نقل المعلومات الحسية. إضافة إلى الضرر، فإنّ النهايات العصبية تبدأ بالتقلص والتكسر في المنطقة نفسها، قاطعة بفعالية مسار الثاقب.

إنّ الخلايا العصبية في القشرة المخية الأنفية الداخلية، التي ينبغي أن تنشر تلك النهايات العصبية تموت بسرعة، لأنّها تعتمد على عوامل النمو، والبروتينات التي تدعم بقائها على قيد الحياة، كي تنتقل بواسطة النهايات العصبية التي اتصلت ذات مرة بالحصين. في نهاية المطاف، لن يستطيع الشخص الوصول إلى الذاكرة على المدى القصير والتعلّم، ويحلّ الخرف dementia. إنّ النتيجة مُدمّرة، وكما يقول المثل: «أنت لا تعرف أنّك مُصاب بـ «الزهايمر» لأنّك تنسى أين وضعت مفاتيح سيارتك. أنت تعرف أنّك مُصاب بـ «الزهايمر»عندما تنسى لماذا تُستعمل هذه المفاتيح».

أظهر «غيدس» وزملاؤه في دراستهم، أنّه في حال تلف الأعصاب وتضررها الكبير، يحدث شيء لا يقلّ عن السحر. إنّ الخلايا العصبية المُجاورة الباقية على قيد الحياة تبدأ بإنبات مسارات جديدة من أجل التعويض عن تلك التي فُقدت. هذا الشكل من أشكال المرونة العصبية يُسمّى «التجديد التعويضي» compensatory regeneration. للمرة الأولى، كان «رودي» يُواجه إحدى أكثر الخصائص إعجازاً في الدماغ. كان كمن التقط وردة من الشجيرة، فأعطته الشجيرة التي جانبها وردة جديدة.

أصبح لدى «رودي» فجأة تقديراً عميقاً للقوة الرائعة والمرونة عند الدماغ البشري. لقد كان يُفكّر أنّه يجب ألا يستهين الإنسان أبداً بأمر الاعتماد على الدماغ. مع المرونة العصبية، تطوّر الدماغ إلى جهاز قابل للتكيف على نحو رائع وقابل للتجدد على نحو ملحوظ. لقد تواجد الأمل حتّى بالنسبة إلى الدماغ المُتضرر من «الزهايمر»، إذ لا يحتاج المرء إلا لإمساك المرض باكراً بما فيه

الكفاية، وعندها يُمكن إثارة المرونة العصبية، التي تُعتبر إحدى ألمع احتمالات البحث في المستقبل.

الأسطورة الثانية:
لا يُمكن تغيير ترابط الأسلاك الصلب في الدماغ

خلال كلّ الوقت قبل أن تُثبت المرونة العصبية وتُصبح أمراً مُسلماً به، قد يكون الطب قد استمع إلى الفيلسوف السويسري «جان جاك روسو»، الذي جادل في مُنتصف السبعينيات بأن الطبيعة ليست راكدة وليست آلة، وإنّما تتمتع بالحياة والحركة الحيوية. لقد قدّم اقتراحاً أنّ الدماغ يُعاد تنظيمه باستمرار وفقاً لتجاربنا. لذلك، يجب على الناس مُمارسة التمارين الفكرية، بالإضافة إلى الرياضة البدنية. بالنسبة إلى جميع النوايا والمقاصد، قد يكون هذا أول إعلان أنّ أدمغتنا مرنة وطيعة وقادرة على التكيّف مع التغيرات في بيئتنا.

بعد ذلك بكثير، في منتصف القرن العشرين، قدّم عالم النفس الأمريكي «كارل لاشلي» الدليل على هذه الظاهرة. لقد درّب «لاشلي» الفئران على البحث عن مكافآت الغذاء في متاهة، ثمّ بدأ بإزالة أجزاء كبيرة من القشرة الدماغية بالتدريج، من أجل اختبار متى تنسى الفئران ما تعلّمته سابقاً. لقد افترض، نظراً إلى مدى حساسية أنسجة الدماغ، واعتماد الإنسان كلياً على دماغه، أنّ إزالة جزء صغير القشرة الدماغية من شأنه أن يُودّي إلى فقدان الذاكرة الحاد.

من المُدهش أنّ «لاشلي» وجد أنّه يُمكن أن يأخذ تسعين في المئة من القشرة الدماغية لدى الفئران، ويبقى الحيوان يتنقل في المتاهة بنجاح. كما اتضح، أثناء تعلّم المتاهة، تُشكّل الفئران العديد من

الأنواع المُختلفة من نقاط التشابك العصبية تعتمد على أساس جميع حواسها. إنّ العديد من الأجزاء المُختلفة من أدمغتها تتفاعل من أجل تشكيل مجموعة متنوعة من المجموعات الحسية المُتداخلة. بعبارة أخرى، فإنّ الفئران لم تكن فقط ترى طريقها إلى الطعام في المتاهة، بل كانت تشمّ الرائحة وتشعر بطريقها كذلك. عندما تمّ إزالة أجزاء من القشرة الدماغية، فإنّ الدماغ أنبت مسارات جديدة «محاور» وشكّل نقاط تشابك عصبية جديدة من أجل الاستفادة من الحواس الأخرى، وذلك باستخدام الإشارات التي ما تزال موجودة وإن كانت صغيرة.

هنا لدينا أول دليل قوي على أنّ «صلابة الدماغ» يجب أن تُستقبل بالشك. لدى الدماغ دارات دون أسلاك، وهي مصنوعة من الأنسجة الحية. الأهمّ من ذلك، يتمّ إعادة تشكيلها من قبل الأفكار، الذكريات، الرغبات، الخبرات. يتذكّر «ديباك» مقالة طبية مُثيرة للجدل من عام 1980 بعنوان فيه شيء من الدعابة: «هل الدماغ ضروري حقاً؟». كانت المقالة تعتمد على عمل عالم الأعصاب البريطاني «جون لوربر»، الذي كان يعمل مع ضحايا اضطراب الدماغ الذي يُعرف باسم استسقاء الرأسhydrocephalus «المياه في الدماغ»، حيث تتراكم كمية هائلة من السائل. إنّ الضغط الناتج يعصر الحياة من خلايا الدماغ، ثمّ يُؤدي استسقاء الرأس إلى التخلف، فضلاً عن أضرار جسيمة أخرى قد تصل إلى الموت.

كتب «لوربر» سابقاً عن اثنين من الرضع وُلدا دون وجود قشرة الدماغ، ولكن على الرغم من هذا العيب النادر والقاتل، يبدو أنّهما تطورا على نحو طبيعي، مع عدم وجود علامات خارجية تدلّ على

الضرر. لقد نجا طفل منهما مدة ثلاثة أشهر، وعاش الآخر مُدة عام. إذا كان ذلك الأمر لم يكن يُشير إلى شيء على نحو كاف، فقد أرسل زميل في جامعة «شيفيلد» إلى «لوربر» شاباً له رأس كبير، وكان قد تخرّج من الكلية مع مرتبة الشرف من الدرجة الأولى في الرياضيات، وكان مُعدّل ذكائه IQ قريب من 126، ولم يكن لديه أعراض استسقاء الرأس، وكان يُمارس حياة طبيعية. بعد ذلك كشفت الأشعة المقطعية، وبعبارة «لوربر»، أنّه «عمليا ليس هنالك دماغ»، فقد كانت الجمجمة مع طبقة رقيقة من الخلايا في الدماغ بسماكة ملليمتر «أقل من واحد على عشرة من شبر واحد»، في حين أنّ بقية الفراغ في الجمجمة قد امتلأ بالسائل الدماغي.

إنّه اضطراب مروّع يدعو إلى التفكّر، ولكنّ «لوربر» استمرّ وسجّل أكثر من ستمائة حالة. لقد قسّم موضوعه إلى أربع فئات مُعتمداً على كمية السائل في الدماغ. الفئة الأشد، والتي تمثل عشرة في المئة فقط من العينة، تتألف من الأشخاص الذين يمتلأ 95% من دماغهم بالسائل، كان نصف هؤلاء من المُتخلفين بشدة، والنصف الآخر، رُبّما، كان معدل ذكائهم أعلى من مئة.

ليس من المُستغرب، أنّ المُتشككين استمروا بالهجوم. فقد قال بعض المُشككين أنّ «لوربر» لم يقرأ الأشعة المقطعية على نحو صحيح، بيد أنّه أكّد لهم أنّ شهادته قوية وصلبة، وذهب آخرون إلى أنّه لم يقُم في الواقع بوزن حجم الدماغ المُتبقي، فأجاب «لوربر» على ذلك بحدة: «لا أستطيع أن أقول ما إذا كان طالب الرياضيات لديه دماغ يزن خمسون غراماً أو مئة وخمسين غراماً، ولكن من الواضح أنّه ليس قريباً أبداً من وزن الدماغ العادي «واحد ونصف كيلوغرام».

بعبارة أخرى، قد يكون دماغه بوزن «اثنان إلى ست أونصات»، ولكنّه على كلّ الأحوال ليس ثلاثة باوندات أبداً. لقد أعلن أطباء الأعصاب الأكثر تعاطفاً أنّ هذه النتائج ايجابية بدلالتها على كم هو الدماغ فائض عن الحاجة، إذ يتمّ نسخ العديد من المهام والتداخل بينها.

تجاهل البعض الآخر هذا التفسير، مُبيّنا أنّ «التكرار هو حجة من أجل الالتفاف على شيء أنت لا تفهمه». لقد غُلفت هذه الظاهرة بأكملها بالغموض حتّى يومنا هذا، ولكن نحتاج إلى الاحتفاظ بها في ذاكرتنا، بينما تتكشف مُناقشتنا. هل يُمكن أن يكون هذا مثالاً جذرياً على قدرة العقل على أن يُجبر الدماغ على تنفيذ الأوامر حتّى لو كان الدماغ ضعيفاً جداً؟

يجب علينا الاهتمام بما هو أكثر من إصابات الدماغ. في مثال أكثر حداثة على تجديد الأسلاك الكهربائية العصبية، أخذ عالم الأعصاب «مايكل ميرزينخ» وزملاؤه في جامعة «كاليفورنيا، سان فرانسيسكو»، سبعة قرود صغيرة تمّ تدريبها على استخدام أصابعها في العثور على الطعام. كان برنامج الإعداد يتضمن وضع كريات صغيرة بطعم الموز في أسفل حجيرات صغيرة، أو حفر غذائية في لوحة من البلاستيك. كانت بعض الحفر ضحلة وواسعة، والبعض الآخر ضيقة وعميقة. بطبيعة الحال عندما يُحاول القرد الحصول على الطعام، فإنّه سيكون أكثر نجاحاً مع الحفر الضحلة والواسعة، ويفشل في حالة الحفر الضيقة والعميقة. مع ذلك، في أكثر الأحيان، مع مرور الوقت، أصبحت جميع القرود ماهرة للغاية، وفي نهاية المطاف نجحت في كلّ مرة، ولا يهمّ كم تبعد المسافة التي يجب أن تصلها أصابعها الصغيرة كي تعثر على كريات الطعام.

ثمّ قام الفريق بمسح الدماغ في منطقة مُعينة تُعرف باسم «القشرة الحسية الجسدية» somatosensory cortex، التي تُسيطر على حركة الأصابع، على أمل أن يُظهر المسح أنّ تجربة تعلم المهارة قد غيّرت فعلياً أدمغة القرود. وقد اكتشفوا أنّ الأمر صحيح. لقد جددت هذه المنطقة من الدماغ توصيل أسلاكها مع مناطق أخرى من أجل زيادة احتمالات العثور على المزيد من الغذاء في المستقبل. لقد جادل «ميرزينخ» أنّه عندما تبدأ مناطق الدماغ في التفاعل من جديد، تُكوّن الأسلاك الكهربائية دائرة جديدة. من خلال هذا النوع من المرونة العصبية حيث تتشابك الخلايا العصبية وتتواصل مع بعضها في حياتنا اليومية، فإننا إذا أُجبرنا على معرفة أشياء جديدة أو فعل أشياء مألوفة بطرق جديدة «مثل الانتقال إلى العمل عبر طريق جديد، أو اتخاذ الحافلة عوضاً عن السيارة»، فنحن نُجدد أسلاك أدمغتنا على نحو فعّال ونُحسّنها. إنّ العمل العضلي يبني العضلات، بينما يخلق العمل الفكري نقاط اشتباك عصبي جديدة من أجل تعزيز الشبكة العصبية.

هناك أمثلة أخرى كثيرة تُثبت مدى زيف فكرة العقيدة التقليدية عن أنّ الدماغ راكد ولا يتغيّر. هذا يعني أنّ مرضى السكتة الدماغية ليسوا مُضطرين كي يبقوا مع تلف الدماغ الناجم عن الأوعية الدموية المُهشمة أو من جراء الجلطة، إذ أنّه بينما تموت خلايا الدماغ، يُمكن أن تُعوّض الخلايا المجاورة النقص، وتُحافظ على سلامة الدائرة العصبية. من أجل جعل هذا الأمر شخصياً أكثر، أنت ترى البيت الذي نشأت فيه، وتتذكر أول قبلة، وتعتزّ بحلقة أصدقائك بفضل الدوائر العصبية الشخصية التي تكوّنت على مرّ سنوات مدى الحياة.

إنّ أحد الأمثلة على قدرة الدماغ الخارقة في تركيب شبكة كهرباء جديدة بنفسه، هو حالة الآلية بعد صدمة شديدة في الدماغ التي يُعاني منها الإنسان بعد أن أُلقي من سيارته في حادث سير. لقد كان مشلولاً وقادراً فقط على أن يطرف بعينه أو يُومئ برأسه قليلاً من أجل التواصل. بعد سبعة عشر عاماً، ارتدّ هذا الرجل على نحو عفوي من حالة السبات الجزئي، ثمّ في الأسبوع التالي، حقق انتعاشاً مُذهلاً، إلى درجة استعادة النطق بطلاقة، وبعض الحركة في أطرافه. خلال عام ونصف قدّم تصوير الدماغ أدلة واضحة على أنّ الدماغ كان يُجدد مسارات جديدة يُمكنها إعادة وظائفه إلى العمل. لقد كانت الخلايا العصبية الصحية تنشر محاور عصبية جديدة «جذوع رئيسية» وتشعبات «فروع عديدة خيطية» من أجل إنشاء الدوائر العصبية التي من شأنها أن تُعوّض عن الخلايا العصبية الميتة، هذه هي المرونة العصبية الكلاسيكية!

خلاصة القول هي أنّ توصيلات أسلاك أدمغتنا قابلة للتغيّر على نحو لا يُصدّق، وأنّ أدمغتنا مرنة على نحو لا يُصدق، وأنّ هناك عملية رائعة من المرونة العصبية تمنحك القدرة كي تتطوّر أفكارك، مشاعرك، أفعالك، في أيّ اتجاه تختاره.

الأسطورة الثالثة:
الشيخوخة في الدماغ أمرٌ لا مفرّ منه ولا رجعة فيه.

إنّ الحركة المعروفة باسم الشيخوخة الجديدة تكتسح المُجتمع. لقد اعتادت المعايير الاجتماعية للمسنين أن تكون سلبية وكئيبة، ومُتخصصة بالكراسي الهزازة، وكان من المُتوقّع أن يبدأ انحدار الجسم والعقل مع حلول موعد الشيخوخة. أمّا الآن فالعكس هو

الصحيح. إنّ الناس الأكبر سناً لديهم توقعات أعلى بأنّهم سوف يبقون نشيطين وحيويين، ونتيجة لذلك، تحوّل تعريف الشيخوخة. لقد سأل الاستطلاع عينة من المواليد: «متى تبدأ الشيخوخة؟»، فكان مُتوسط الإجابة خمس وثمانون سنة. مع ارتفاع التوقعات، يجب على الدماغ بوضوح مُواكبة واستيعاب العصر القديم والجديد. لقد أصرّت النظرية القديمة عن الدماغ الثابت والراكد، على أنّ شيخوخة الدماغ أمرٌ لا مفرّ منه، إذ أنّه فرضياً تموت خلايا الدماغ باستمرار مع مرور الوقت وازدياد عمر الإنسان، وتكون خسارة هذه الخلايا أمرٌ لا رجعة فيه.

الآن وقد فهمنا كم أنّ الدماغ مرن ويمتاز بالحركة الحيوية، فإنّ حتمية فقدان الخلايا لم تعد موجودة. في عملية الشيخوخة، والتي تتقدم حوالي واحد في المئة كلّ عام بعد سن الثلاثين، لا يُوجد شخصان يكبران في السن على نحو مُتشابه. حتّى التوائم المُتماثلة، التي وُلدت مع المورثات نفسها، لديها أنماط مُختلفة جداً من النشاط الوراثي في سن السبعين، ويُمكن أن تكون أجسادهما مُختلفة على نحو كبير نتيجة خيارات نمط الحياة. هذه الخيارات لم تكن مُضافة أو مُزالة من قبل المورثات التي ولدوا معها، بل على العكس من ذلك، فإنّ كلّ جانب من جوانب الحياة تقريباً من النظام الغذائي، النشاط، الإجهاد، العلاقات، العمل، البيئة المادية، كلّها غيّرت نشاط هذه المورثات. في الواقع، إنّ أيّ عامل من عوامل التقدم بالسن أمرٌ محتوم. بالنسبة إلى أيّ وظيفة فكرية أو جسدية، يُمكنك أن تجد أناساً يتطوّرون مع مرور الوقت. هناك السماسرة البالغين من العمر تسعين عاماً، والذين يُجرون المُعاملات المُعقدة بذاكرتهم التي تحسّنت مع مرور الوقت.

المُشكلة هي أنّ الكثير منا يتمسك بالمعايير. كلّما تقدمنا في

السن، نميل إلى الكسل واللامبالاة بالتعلّم، مما يجعل الضغوط القليلة تُزعزعنا، ويجعل هذه الضغوط تدوم فترة أطول. إنّ ما كان مرفوضاً بالنسبة إلى الشخص الكبير في السن «يتمّ وضعه الآن في مكانه الصحيح»، ويُمكن الآن إرجاعه إلى اتصال العقل مع الدماغ. أحياناً يكون الدماغ هو المُهيمن في هذه الشراكة: لنفترض أنّ المطعم يحرص على جلوس زبائنه الذين لديهم حجوزات أولاً. إنّ الشخص الأصغر سناً الذي يقف وينتظر دوره يشعر بالانزعاج المُعتدل، ولكنّ هذا الشعور يتبدد بمُجرّد أن يجد مكاناً ويجلس. بينما المُسنّ قد ينفعل بغضب ويبقى الاستياء عنده حتّى بعد أن يجلس. هذا هو الفارق في استجابة الإجهاد البدني الذي يكون الدماغ مسؤولاً عنه. وبالمثل، عندما يغرق كبار السن في كثير من المُدخلات الحسية «ازدحام حركة المرور الصاخب، متجر مُزدحم»، إذ تُظهر أدمغتهم أفعالاً ناقصة كي تستوعب موجات المد والجزر من البيانات التي تأتي من العالم المشغول.

مع ذلك، فإنّه ولمدة طويلة، يبقى العقل يُهيمن على العلاقة بين العقل والدماغ. كلّما تقدّمنا في السن، فإننا نميل إلى تبسيط الأنشطة الفكرية لدينا، في كثير من الأحيان، باعتبارها آلية دفاع أو بطانية الأمان، نحن نشعر بالأمان مع ما نعرفه، ونذهب خارج طريقنا من أجل تجنّب تعلّم أيّ شيء جديد. يُصيب هذا السلوك الشباب عادة على شكل تهيّج وعناد، ويُمكن أن يُعزى السبب الحقيقي إلى التناغم بين العقل والدماغ. بالنسبة إلى كثير من كبار السن وليس الكلّ، تتباطئ الموسيقى، ولكنّ الأهمّ هو ألا يخرجوا من الرقص في الطابق، الأمر الذي من شأنه أن يُمهّد الطريق لتراجع العقل والدماغ. عوضاً عن أن

يصنع الدماغ نقاط الاشتباك العصبي الجديدة، فإنّه يستمر بالتوصيل السلكي لتلك التي لديك بالفعل. في هذه الدوامة من النشاط الفكري، فإنّ الشخص العجوز يكون في نهاية المطاف بأقلّ التشعبات ونقاط الاشتباك العصبي في الخلايا العصبية في القشرة الدماغية.

لحسن الحظ، يُمكن إجراء اختيارات واعية. يُمكنك اختيار أن تكون على بينة من الأفكار والمشاعر التي أُثيرت في الدماغ في كلّ دقيقة. يُمكنك اختيار متابعة مُنحنى التعلم التصاعدي بغضّ النظر عن عمرك. بذلك، سوف تقوم بإنشاء التشعبات الجديدة، ونقاط الاشتباك العصبي، والمسارات العصبية التي تُعزز صحة الدماغ وتُساعد حتّى في تفادي مرض «الزهايمر» على النحو الذي اقترحتهُ نتائج البحوث الحديثة.

إذا كان هنالك حتمية في السؤال: ماذا عن الرجوع عن آثار الشيخوخة؟ فالجواب إنّه كلّما تقدّمنا في السنّ، فإنّ كثيراً منا يشعر على نحو مُتزايد أنّ ذاكرته تتجه إلى المستوى الأدنى. نحن لا نستطيع أن نتذكّر لماذا دخلنا الغرفة ثمّ نمزح، على نحو دفاعي على الأرجح، عن وجود لحظات راقية. لقد كان لدى «رودي» قط رائع يتبعه في كلّ مكان مثل الكلب، وقد حصل أكثر من مرة أنّ «رودي» نهض من كرسيه في غرفة المعيشة، وتوجّه إلى المطبخ وهو يسحب القط على قدميه، كي يجد عندما وصل إلى هناك، أنّه والقط يُحدّقان ببعضهما في دهشة، ولا يعرف أيّ منهما الغرض من الرحلة. في حين أننا قد نُشير إلى هذه الهفوات كحالة من حالات فقدان الذاكرة المُرتبطة بالعمر، إلا أنّها في الواقع، نتيجة عدم التعلّم، وعدم تسجيل معلومات جديدة في الدماغ. في كثير من الحالات، نُصبح مُتراخين

أو مُشتتين حول ما نقوم به، ويؤدي تشوّه الانتباه إلى عدم التعلّم. عندما لا نستطيع أن نتذكّر حقيقة بسيطة مثل أين وضعنا مفاتيحنا، فهذا يعني أننا لم نتعلّم أو لم نُسجّل أين وضعناها في المقام الأول. إننا كمُستخدمين لأدمغتنا، لم نُسجّل أو لم نُوطد المعلومات الحسية في الذاكرة «على المدى القصير» خلال عملية وضع المفاتيح. **لا يُمكن للمرء أن يتذكّر ما لم يتعلمه أبداً.**

إذا حافظت على الوعي واليقظة، فسوف يستمرّ الدماغ الذي يتمتع بالصحة في خدمتك وأنت مُسنّ. يجب أن تتوقع اليقظة، عوضاً عن الخوف من الضعف والشيخوخة. يتحدّث «رودي» كباحث بارز في «الزهايمر»: «من وجهة نظري، فإنّ الحملة العامة التي تمّ إنشاؤها من أجل التنبيه حول الخرف سيكون لها تأثيراً ضاراً». إنّ التوقعات هي مُحفّزات قوية للدماغ. إذا كنت تتوقع أن تفقد الذاكرة الخاصة بك، وتُلاحظ كلّ هفوة بسيطة بقلق، فأنت تتدخل في فعل التذكر الطبيعي والعفوي والذي لا يحتاج إلى أيّ عناء. بيولوجياً، إنّ أكثر من ثمانين في المئة من الناس فوق السبعين لم يكن لديهم فقدان ذاكرة كبير. يجب أن تتبع توقعاتنا تلك النتيجة، عوضاً عن مخاوفنا الخفية، التي لا أساس لها إلى حدّ كبير.

إذا أصبحت لا مبال ومُتراخ بشأن حياتك، أو إذا أصبحت ببساطة أقلّ حماساً بشأن خبراتك لحظة بلحظة، تضعف إمكانات تعلمك. كأدلة مادية، يُمكن لطبيب الأمراض العصبية أن يُشير إلى نقاط الاشتباك العصبي التي يجب أن تكون مُوحدة للذاكرة على المدى القصير، ولكن في معظم الحالات، فإنّ الحدث الفكري قد سبق الأدلة المادية: **نحن لا نتعلم أبداً ما نعتقد أننا نسيناه.**

لا شيء يُثبت الذاكرة مثل العاطفة. عندما نكون أطفالاً، نتعلّم دون جهد، لأنّ الناس الأصغر سناً عاطفيون على نحو طبيعي، ومُتحمّسون للتعلّم. ليس فقط مشاعر الفرح والإعجاب، وإنّما أيضاً مشاعر الرعب والفزع، تُكثف التعلّم، وتُقفل على الذكريات، وغالباً على الحياة. حاولْ أن تتذكّر هوايتك الأولى أو أول قبلة. الآن حاولْ أن تتذكّر عضو الكونجرس الأول الذي صوّت له، أو طراز سيارة جارك عندما كان عمرك عشر سنوات. عادة يكون تذكر بعض هذه الأمور سهلاً، بينما يكون تذكر الآخر ليس بهذه السهولة، إلا إذا كان لديك ذلك التوق في وقت مبكر إلى السياسة والسيارات.

أحيانا عامل التشجيع الذي يعمل لدى الأطفال يعمل أيضا عند البالغين. إنّ العاطفة القوية غالباً ما تكون المفتاح. نحن جميعاً نتذكّر أين كنا عندما وقعت هجمات الحادي عشر من أيلول، تماماً كما يتذكّر كبار السن أين كانوا في الثاني عشر من أبريل عام 1945، عندما تُوفي الرئيس «روزفلت» فجأة خلال إجازته في «البيت الأبيض الصغير» في الينابيع الحارة، في «جورجيا». منذ ذلك الحين بقيت الذاكرة مجهولة، إذ لا نستطيع أن نقول من حيث وظيفة الدماغ، لماذا يُمكن أن تُسبب العواطف المُكثفة ذكريات تُخزّن على نحو مُفصّل للغاية. قد يكون لبعض المشاعر المُكثفة تأثيراً مُعاكساً: كالاعتداء الجنسي، على سبيل المثال، في مرحلة الطفولة، إذ يتمّ قمع تلك الصدمة القوية ولا يُمكن استرجاعها إلا من خلال العلاج المُكثف فقط أو التنويم المغناطيسي. لا يُمكن حلّ هذه المسائل حتّى يتمّ الرد على بعض الأسئلة الأساسية: ما الذاكرة؟ كيف يُخزّن الدماغ الذاكرة؟ أيّ نوع من المسار المادي، إن وُجد، تتركه الذاكرة داخل خلايا الدماغ؟

طالما لم تنشأ تلك الأجوبة، سنبقى نعتقد أنّ السلوك والتوقعات هي المفتاح. عندما تُصبح عاطفياً ومُتحمساً حول التعلّم مرة أخرى، بالطريقة التي يتعلّم بها الأطفال، تتشكل التشعبات ونقاط الاشتباك العصبي الجديدة، ويُمكن أن تعود الذاكرة الخاصة بك قوية كما كانت عليه عندما كنتَ أصغر سناً. كذلك، عندما تتذكر الذاكرة القديمة من خلال استرجاع فعال («أي عندما تبحث في دماغك كي تتذكّر الماضي بدقة»)، فأنت تصنع نقاط اشتباك عصبي جديدة، تُعزّز نقاط الاشتباك العصبي القديمة، ممّا يزيد من احتمالات أن تتذكر الذاكرة نفسها مرة أخرى في المستقبل. إنّ المسؤولية تقع على عاتقنا، أي على عاتق قائد الدماغ والمُستخدِم. أنت لست دماغك، أنت أكثر من ذلك بكثير. في نهاية المطاف، هذا هو الشيء الوحيد الذي يستحقّ أن تتذكره.

الأسطورة الرابعة: يفقد الدماغ الملايين من الخلايا في اليوم، وخلايا الدماغ المفقودة لا يُمكن استبدالها.

يفقد الدماغ البشري حوالي خمس وثمانون ألف خلية من الخلايا العصبية القشرية في اليوم الواحد، أو حوالي خلية واحدة في الثانية الواحدة، ولكنّ هذا جزء مُتناه في الصغر أي حوالي 0002% .0، من نحو أربعين بليون خلية عصبية في القشرة الدماغية الخاصة بك. على هذا المُعدل، سوف تمرّ أكثر من ستمائة سنة حتى تنقص نصف الخلايا العصبية في الدماغ! لقد أُخبرنا جميعاً حتّى كبرنا أنّه عند فقدان خلايا الدماغ، تذهب إلى الأبد ولن يتمّ استبدالها. في سن المراهقة، كان هذا التحذير جزءاً أساسياً من مُحاضرات الأهل حول مخاطر الكحول. ومع ذلك، على مدى العقود القليلة الماضية، فقد ثبت أنّ الفقدان

الدائم لا يكون هو القضية، فقد أظهر الباحث «بول كولمان»، في جامعة «روتشستر» أنّ العدد الكليّ للخلايا العصبية في الدماغ في سن السبعين لم يتغيّر على نحو ملحوظ عن عمر العشرين.

يُسمّى نمو الخلايا العصبية الجديدة بتكوين الخلايا العصبية neurogenesis، وقد لُوحظ للمرة الأولى منذ حوالي عشرين عاماً في أدمغة بعض الطيور. على سبيل المثال، عندما تتطوّر عصافير الحمار الوحشي وتتعلّم أغنيات جديدة من أجل التزاوج، تنمو أدمغتها على نحو ملحوظ في الحجم، ويتمّ إنتاج خلايا عصبية جديدة من أجل تسريع عملية التعلّم. بعد أن يتعلّم العصفور الأغنية، تموت العديد من الخلايا العصبية الجديدة، ويعود الدماغ إلى حجمه الأصلي. تُعرف هذه العملية باسم موت الخلية المُبرمج apoptosis. لا تعرف المورثات فقط أنّه قد حان وقت ولادة خلايا جديدة («مثلاً، عندما نكبر، وتحلّ الأسنان الدائمة مكان أسنان الطفل، أو الخضوع لتغيرات البلوغ»)، ولكنّها («أي المورثات») تعرف أيضاً عندما يحين وقت موت الخلية، مثلما نسلخ خلايا الجلد، أو نفقد كريات الدم لدينا بعد بضعة أشهر، والعديد من الحالات الأخرى. إنّ مُعظم الناس مُندهشون لمعرفة حقيقة أنّ الموت موجود من أجل خدمة الحياة، قد تُقاوم هذه الفكرة، ولكنّ الخلايا الخاصة بك تفهمه تماماً.

في العقود التي تلت هذه الاكتشافات اللقاحية، لاحظ الباحثون تطور المورثات العصبية في دماغ الثدييات، وخاصة في الحصين، والذي يُستخدم للذاكرة على المدى القصير. نحن نعرف الآن أنّ عدة آلاف من الخلايا العصبية الجديدة تُولد في الحصين كلّ يوم. لقد أظهرت عالمة الأعصاب «فريد غيج» في معهد «سالك» أنّ مُمارسة

الرياضة البدنية وإثراء البيئة «تحفيز المناطق المُحيطة بها»، تُحفّز من نمو الخلايا العصبية الجديدة في الفئران. يرى الإنسان المبدأ نفسه في العمل في حدائق الحيوان، إذ تذبل وتسقم الغوريلا والقرود أخرى إذا كانت مسجونة في أقفاص محصورة دون أن تفعل شيئاً، ولكنّها تزدهر في الأماكن الكبيرة مع الأشجار، والتأرجح، ولعب الأطفال. إذا تمكنّا بالضبط من معرفة كيف نحث على تكوين الخلايا العصبية بأمان في الدماغ البشري، فإننا نستطيع أن نُعالج «على نحو أكثر فعالية» تلك الظروف التي فُقدت فيها خلايا الدماغ التالفة، مرض «الزهايمر»، إصابات الدماغ، السكتة الدماغية، الصرع. يُمكننا أيضاً الحفاظ على نحو موثوق على صحة أدمغتنا مع تقدمنا في العمر.

لقد أظهر الباحث في مرض «الزهايمر» «سام سيسوديا» في جامعة «شيكاغو» أنّ مُمارسة الرياضة البدنية والتحفيز الذهني قد ساهمت في حماية الفئران من الوقوع في مرض «الزهايمر»، وحتى عندما تمّ هندستها وراثياً كي تحمل طفرة زهايمر الإنسان في المورثات الخاصة بها. لقد أظهرت دراسات أخرى في القوارض أنّ تقديم التشجيع للدماغ الطبيعي أيضاً، عن طريق اختيار تمرين كلّ يوم، يجعلك قادراً على زيادة عدد الخلايا العصبية الجديدة، تماماً كما كنت تفعل عندما كنت تسعى بنشاط إلى تعلّم أشياء جديدة، وكنتَ في الوقت نفسه، تُعزّز بقاء هذه الخلايا الجديدة والاتصالات. في المقابل، يُؤدي الإجهاد العاطفي والصدمة إلى إنتاج السكر في الدماغ، والسموم التي تمنع تكوين الخلايا العصبية في النماذج الحيوانية.

يُمكننا تجاهل أسطورة فقدان الملايين من خلايا الدماغ يومياً بأمان. حتّى تحذير الوالدين أنّ الكحول يقتل خلايا الدماغ كاد أن

يُصبح نصف حقيقية. إنّ تعاطي الكحول يقتل عدداً ضئيلاً من خلايا الدماغ، وحتّى بين مُدمني الكحول «إنّ الكحوليات تحمل الكثير من المخاطر الصحية الحقيقية»، فإنّ الخسارة الفعلية من الشرب تحدث في التشعبات، ولكن يبدو أنّ الدراسات تُشير إلى أنّ هذا الضرر في مُعظم الحالات يُمكن عكسه. خلاصة القول في الوقت الراهن هو أنّه مع تقدمنا في العمر، تبقى المناطق الرئيسة في الدماغ تتعامل مع الذاكرة والتعلّم من أجل إنتاج خلايا عصبية جديدة، وأنّ هذه العملية يُمكن أن يُحفّزها مُمارسة الرياضة البدنية، والأنشطة الفكرية مثل قراءة هذا الكتاب، والترابط الاجتماعي.

الأسطورة الخامسة: ردود الفعل البدائية «الخوف، الغضب، الغيرة، العدوانية» تُلغي الدماغ الأعلى.

إنّ مُعظم الناس على الأقل قد شعروا بارتياح أنّ الأساطير الأربع الأولى غير صحيحة. مع ذلك، فإنّ الأسطورة الخامسة، يبدو أنّها قد أصبح لها أرضية صلبة وأنّها ترسّخت. إنّ الأساس المنطقي للادعاء بأنّ البشر مُنقادون بالدوافع البدائية هي علمية على نحو جزئي، وأخلاقية في جزء آخر، ونفسية في الجزء الثالث، ويُمكن وضعها في جملة: «لقد وُلدنا سيئين لأنّ الإله يُعاقبنا، وحتّى العلم يُوافق على ذلك»، يُؤمن الكثير من الناس بجزء من هذه الجملة، إن لم يكن كلّها.

دعونا نتفحّص ما يبدو موقفاً عقلانياً، وعلمياً مؤيداً بالبراهين. نُولد جميعاً مع الذاكرة الوراثية التي تُوفّر لنا الغرائز الأساسية التي نحتاجها من أجل البقاء على قيد الحياة. يهدف التطوّر إلى ضمان نشر جنسنا. لدينا احتياجات غريزية تعمل جنباً إلى جنب مع دوافعنا

العاطفية من أجل جمع الغذاء، العثور على مأوى، السعي إلى السلطة، الإنجاب. يُساعد خوفنا الغريزي على تجنّب المواقف الخطيرة التي تُهدد حياتنا وأهلنا.

بالتالي تُستخدم الحجة التطورية في إقناعنا أنّه لدينا مخاوف ورغبات مُبرمجة غريزياً فينا من الرحم، وأنّها تعمل على إلغاء دماغنا الأعلى الأكثر تطوراً، مع سببيته ومنطقه «بغضّ النظر عن السخرية الواضحة أنّ الدماغ الأعلى اخترع نظرية خفضت من رتبته». مما لا شك فيه، أنّه يتمّ بناء ردود الفعل الغريزية في بنية الدماغ. بعض علماء الأعصاب يجدون حجة مقنعة بأنّ بعض الناس قد تمّت برمجتهم كي يُصبحوا مُعادين للمجتمع، أو مُجرمين، أو مُدمنين على الكحول، بقدر برمجة الآخرين على القلق، الاكتئاب، مرض التوحد، الفصام.

نحن نُؤكّد على أنّ الدماغ الأدنى يُطلّ على الحقيقة القوية، فالدماغ مُتعدد الأبعاد، من أجل السماح لأيّ خبرة أن تحدث. إنّ الخبرة التي تُهيمن ليست تلقائية ولا مُبرمجة وراثياً. هناك توازن بين الرغبة وضبط النفس، والاختيار والإكراه. إنّ القبول بأنّ علم الأحياء هو المصير، أي أننا يجب أن نتقدّم إلى المصير فقط باعتباره الخيار الأخير والبائس، يهزم الغرض كلّه من وجود الإنسان، بيد أنّ حجة الانحدار إلى الدماغ الأدنى تجعل من الخضوع الخيار الأول. كيف يُمكن التغاضي عن ذلك؟ نحن نتغاضى أنّ أسلافنا أقالوا أنفسهم عن مسؤولية الأخطاء الإنسانية بحجة أنّ هذا موروث من عصيان «آدم» و «حواء» في جنة عدن. إنّ الوراثة الجينية تحمل خطر الإقالة نفسه ولكنّها مُتّشحة بالزي العلمي.

على الرغم من أننا نُجرّب الخوف والرغبة كلّ يوم كردود فعل طبيعية

على العالم، ولكن يجب ألا نُحكم من قِبَلهم. إنّ السائق المُحبط المُتوقف على الطريق السريع في «لوس انجلوس» في الاختناق الضبابي الدخاني سيشعر بالاستجابة «للقتال أو الطيران» كما كان يفعل أسلافه في صيد الظباء في السافانا الأفريقية، أو النمور ذات الأسنان في شمال «أوروبا». هذه الاستجابة إلى الإجهاد، القيادة الغرائبية، هي أمرٌ موجودٌ ومبنيٌ فينا، ولكنّ ذلك لا يجعل السائقين يتخلّون عن سياراتهم على نحو جماعي، ولا يجعلهم يهربون، أو يُهاجمون بعضهم البعض. لقد استنتج «فرويد» أنّ الحضارة تعتمد على الغريزة البدائية الغالبة لدينا، بحيث يُمكن أن تسود القيم العليا، وهذا يبدو صحيحاً كفاية. بيد أنّه يعتقد بتشاؤم أننا ندفع ثمناً باهظاً من أجل ذلك. نحن نقمع مُحركاتنا الأدنى، ولكننا لا نُطفئها أبداً، ولا نصنع السلام مع مخاوفنا الأكثر عمقاً ومع العدوانية، وتكون النتيجة هي اندلاع أعمال عنف جماعية مثل الحربين العالميتين، عندما تأخذ جميع تلك الطاقة المكبوتة مجراها من خلال مظاهر رهيبة لا يُمكن السيطرة عليها.

لا يُمكننا تلخيص الآلاف من الكتب التي كُتبت حول هذا الموضوع، أو تقديم الحل المثالي، ولكن بالتأكيد فإنّ تسمية البشر كدمى تقودهم غريزة الحيوان هو أمرٌ خاطئ في المقام الأول، لأنّه افتراض غير مُتوازن أبداً. إنّ الدماغ الأعلى شرعي، وقوي، ومُتطور مثل الدماغ الأسفل. إنّ أكبر الدوائر في الدماغ، والتي تُشكّل حلقات ردود الفعل بين المناطق العليا والسفلى هي دوائر مرنة وطيعة. إذا كنتَ المُنفّذ في الهوكي الاحترافي، وعملك هو أن تبدأ المعارك على الجليد، فقد اخترتَ رُبّما تشكيل دوائر الدماغ لصالح العدوانية، ويبقى دائماً هنالك خيار آخر، فإذا حان الوقت يوماً ما وندمتَ

على اختيارك، يُمكنك التقاعد والعزلة في دير بوذي، والتأمّل بمعنى الرحمة، وتشكيل دوائر في الدماغ، باتجاه جديد إلى الأعلى. إنّ الخيار دائماً موجود.

إنّ حرية الاختيار غير محظورة عن طريق البرمجة المُسبقة، مع استثناءات نادرة. لقد أصبحت عبارة «**دماغي جعلني أقوم بذلك**» هي التفسير الافتراضي لكلّ سلوك غير مرغوب فيه تقريباً. يُمكننا أن نُدرك عواطفنا بوعي ونختار عدم التماهي معها. إنّ قول هذا أسهل من القيام به بالنسبة إلى شخص يُعاني من اضطراب ثنائي القطب، أو إدمان المُخدرات، أو الرهاب. إنّ الطريق إلى عافية الدماغ يبدأ مع الوعي، وينتهي أيضاً في الوعي الذي يسمح بكلّ خطوة على طول الطريق. تتدفق الطاقة في الدماغ حيث يذهب الوعي.

عندما تتوقف الطاقة عن التدفق، تُصبح عالقاً. إنّ كونك عالقاً هو وهم، ولكن عندما يحدث ذلك، تشعر أنّه أمرٌ حقيقي جداً. انظُر إلى شخص يخاف بشدة من العناكب. إنّ الرهاب هو ردة فعل ثابتة «أي عالقة». إنّ المريض بالرهاب من العناكب لا يُمكنه أن يرى العنكبوت دون الاندفاع التلقائي من الخوف، إذ يتسبب الدماغ الأدنى في سلسلة كيميائية مُعقدة، وتتسابق الهرمونات من خلال مجرى الدم من أجل تسريع ضربات القلب ورفع ضغط الدم، وتتحضّر العضلات من أجل الصراع أو الهروب، وتُصبح العيون مُركّزة بإحكام مع رؤية ثابتة على الشيء الوحيد المُخيف. يُصبح العنكبوت ضخماً في نظر الدماغ. إنّ ردة الفعل من خلال الخوف قوية جداً، لأنّ الدماغ الأعلى، وهو الجزء الذي يعرف كم هي صغيرة مُعظم العناكب وكم هي غير مُؤذية، مُعتم عليه.

هذا مثال ساطع على أنّ الدماغ يستخدمك، وأنّه يفرض واقعا

كاذباً. إنّ جميع أنواع الرهاب هي تشوهات الواقع في القاع، فالمُرتفعات ليست مدعاة للذعر تلقائياً، ولا المساحات المفتوحة، ولا التحليق بالطائرة، ولا الأشياء الأُخرى التي لا تُعدّ ولا تُحصى والتي يخافها أصحاب الرهاب. لقد تخلوا عن السلطة في استخدام عقولهم، فأصبح الرهاب عالقاً في ردة الفعل الثابتة.

يُمكن علاج الرهاب بنجاح عن طريق جلبه إلى الوعي، واستعادة السيطرة كمُستخدِم للدماغ حيث ينتمي. أحد الأساليب هو أن يتخيّل الشخص ما يخاف، فالشخص الذي لديه رهاب العنكبوت، على سبيل المثال، يُطلب منه رؤية العنكبوت وجعل الصورة تنمو أكبر وأصغر، ثمّ يتسبب في تحريك الصورة ذهاباً وإياباً. هذا العمل البسيط في اضافة الحركة على الكائن الذي يُخشى منه يُمكن أن تكون فعالة جداً في تبديد قوة الخوف على التحريض، لأنّ الخوف يُجمّد العقل. تدريجياً، يُمكن أثناء العلاج الانتقال إلى العنكبوت في صندوق زجاجي، حيث يُطلب من شخص رهابي نقله أقرب ما يستطيع دون الشعور بالذعر، ويُسمح بتغيير المسافة تبعاً لراحته، ومع الوقت هذه الحرية في التغيير تُعيد السيطرة، إذ يتعلّم الرهابي أنّ لديه خيارات أكثر من مُجرّد الهرب.

من الواضح، أن الدماغ الأعلى يتجاوز المخاوف الأكثر غرابة، وإلا لن يكون لدينا مُتسلقي الجبال «الخوف من المرتفعات»، أو أناس يسيرون على حبل مشدود «الخوف من السقوط»، أو أناس يُروضون الأسود «الخوف من الموت». إنّها حقيقة غير سارة، ومع ذلك، إننا جميعا مثل الرهابي الذي لا يُمكنه حتّى تخيل صورة عنكبوت دون أن يكسوه العرَق البارد. نحن نستسلم ليس للخوف من العناكب

فقط، وإنّما لمخاوف نُسميها عادية مثل الفشل، الإذلال، الرفض، الشيخوخة، المرض، الموت. من المُفارقات أنّ الدماغ نفسه الذي يُمكن أن يُقهَر الخوف، يجب أن يُخضعنا أيضاً إلى مخاوف تُطاردنا طوال حياتنا.

إنّ ما يُسمّى بالمخلوقات الأدنى تتمتع بالحرية من الخوف النفسي. عندما يُهاجم الفهد غزالاً، فإنّه يُذعر ويهلع ويُحارب من أجل حياته، ولكن إذا لم يكن المفترس حاضراً، فإنّ الغزال يتمتع بالحياة دون كدر كما نعلم حتّى الآن. مع ذلك، فإننا معشر البشر، نُعاني على نحو رهيب في عالمنا الداخلي، ونحصل على ترجمة هذه المعاناة في صيغة مشاكل جسدية. إنّ الرهانات عالية جداً عندما يتعلّق الأمر بالسماح لدماغك بأن يستخدمك، ولكن إذا بدأتَ باستخدامه عوضاً عن ذلك، فإنّ المُكافآت غير محدودة.

حلول العقل الخارق

فقدان الذاكرة

لقد كنا ندفع بالفكرة التي تحتاج إلى ربطها مع دماغك بطريقة جديدة. هذا يحمل الحقيقة للذاكرة خصوصاً. لا يُمكننا أن نتوقّع أن تكون الذاكرة مثالية، وكيف تكون ردة فعلك على عيوبها هو أمرٌ متروك لك. إذا كنت ترى كلّ هفوة كعلامة تحذير على انخفاض حتمي مع تقدم السن، أو مؤشر على أنّك تفتقر إلى الذكاء، فأنت ترصّ الاحتمالات كي تجعل مُعتقداتك تتحقق. في كلّ مرة تشكو فيها: «أفقد ذاكرتي»، فأنت تُعزز تلك الرسالة في الدماغ. في توازن العقل والدماغ، يُسارع معظم الناس إلى إلقاء اللوم على الدماغ. ما ينبغي أن يبحثوا عنه هو العادة، السلوك، الاهتمام، الحماس، التركيز، وكلّها أشياء فكرية في المقام الأول.

عند التوقّف عن دفع الاهتمام والتخلي عن تعلّم أشياء جديدة، فأنت لا تُعطي الذاكرة أيّ تشجيع. هناك بديهية بسيطة: عندما تُولي أيّ أمر اهتمامك يبدأ بالنمو. من أجل تشجيع ذاكرتك كي تنمو، تحتاج إلى إيلاء الاهتمام لكيفية تكشف حياتك. ماذا يعني هذا تحديداً؟ إنّ القائمة طويلة، ولكنّها تحتوي على الأنشطة التي تأتي على نحو طبيعي. الفارق الوحيد عندما تتقدم في العمر هو أن يكون لديك خيارات أكثر وعياً مما كنتَ عليه سابقاً في الحياة:

برنامج الذاكرة الواعية

- كُنْ عاطفياً تجاه حياتك وتجاه التجارب التي تملؤها بها.
- تعلّم أشياء جديدة بحماس.
- أعطِ اهتمامك إلى الأشياء التي تحتاج إلى تذكرها في وقت لاحق. إنّ مُعظم هفوات الذاكرة هي في الواقع تعلّم الهفوات.
- استردْ الذكريات القديمة بنشاط، اعتمدْ بدرجة أقل على ركيزة الذاكرة مثل الجداول.
- توقّع الحفاظ على ذاكرتك سليمة. قاوِمْ التوقعات الأدنى من الناس الذين يُمنطقون فقدان الذاكرة على أنّه أمرٌ «طبيعي».
- لا تلُمْ أو تخشى الهفوات في بعض الأحيان.
- إذا لم تأتِ الذاكرة على الفور، لا تُهوّن الخسارة. تحلّ بالصبر، واتّخِذ ثانية إضافية كي يعمل نظام استرجاع الدماغ. ركّز على الأشياء أو الناس المُقترنة عندك مع فقدان الذاكرة، وعندها من المُرجح أنّك ستتذكر ذلك. إنّ كلّ الذكريات ترتبط مع بعضها الآخر التي سبقتها. هذا هو أساس التعلم.
- كُنْ واسع النطاق في الأنشطة الفكرية الخاصة بك. يُمكنك أن تحلّ لغز الكلمات المتقاطعة وتستخدم جزءاً مُختلفاً من نظام الذاكرة يختلف عن تذكّر ما تحتاج إليه من البقالية، وكلاهما يختلف عن تعلّم لغة جديدة، أو استذكار وجوه الناس الذين التقيتهم للتو. مارِس بنشاط جميع جوانب الذاكرة، وليس فقط تلك التي تأتي بسهولة.

إنّ القاسم المشترك في هذا البرنامج هو الحفاظ على الاتصال بين العقل والدماغ. كلّ يوم له أهمية. إنّ دماغك لا يتوقف أبداً عن إعطاء

الانتباه إلى ما تُخبره به، ويُمكنه أن يستجيب بسرعة كبيرة. هناك صديق لـ «ديباك» منذ فترة طويلة، وهو مُحرر طبي، يفتخر بذاكرته منذ الطفولة، وأنّه سريع في التذكّر كما يُشير، مع أنّه لا يملك ذاكرة صورية أو تخيلية. عوضاً عن ذلك، وكما يصف فإنّه «يحتفظ بالهوائيات خارجاً»، وطالما يستمرّ بالانتباه إلى وجوده يوماً بيوم، يُمكنه استرداد الذكريات بسرعة وعلى نحو موثوق.

لقد بلغ هذا الرجل مؤخراً سن الخامسة والستين، كما فعل معظم أصدقائه، الذين بدأوا في تبادل النكات الساخرة حول لحظاتهم الخاصة. على سبيل المثال، «ذاكرتي جيدة كما كانت عليه في أيّ وقت مضى، لأنّه لديّ تجديد في حياتي». لقد بدأ الرجل يُلاحظ هفوات عشوائية في نفسه، على الرغم من أنّه ليس لديه مشكلة في استخدام ذاكرته عندما أجرى مجموعة من الفحوص من أجل عمله.

يقول الرجل: «دون الحاجة إلى القلق حقيقة حول ذلك، قررتُ أن أبدأ بوضع قائمة البقالية، مع أنّي حتّى ذلك الحين، لم أقم بكتابة أيّ قوائم، وكنتُ أذهب إلى التسوّق وأتذكّر ببساطة ما أُريد. كان هذا صحيحاً حتّى لو اضطررتُ إلى إحداث ازدحام في مطبخي من جراء عدد الأكياس الكبير الذي جلبته من البقاليات.

يقول الرجل: «لقد بدأتُ بحفظ قائمة البقالة على سطح المكتب، وحدث شيء مُدهش. في غضون يوم أو اثنين لم أستطع أن أتذكّر ما كنتُ أرغب في شرائه دون قائمتي في يدي. لقد كنتُ عاجزاً، أتجوّل في الممرات بين محلات البقالية على أمل أنّه بمُجرّد أن تقع عينيّ على البطاطا أو شراب القيقب، فأتذكر أنني جئتُ من أجلها.

في البداية ضحكتُ على الأمر، ولكن بعد أسبوع عندما نسيتُ

شراء السكر خلال زيارتين إلى «السوبر ماركت»، قررتُ أن أُحاول ألا أُعوّد نفسي على القائمة، وما زلتُ أنوي، فالإنسان يعتمد على القوائم على نحو سريع جداً».

يجب أن نتعلّم من مثال هذا الرجل، اِجلسْ وانظُر في الأشياء التي يُمكن أن تُوليها المزيد من الاهتمام، بينما تستخدم عدداً أقل من الارتكازات. إنّ برنامج ذاكرتنا الواعية سوف يُرشدك، لأنّه يشمل المجالات الرئيسة التي تدفع إلى الاهتمام. قد يبدو أكثر الأمور المألوفة غير مُهمّ، ولكنها تهمّ حقيقة.

يُمكنك فطم نفسك عن وضع قوائم بالأشياء التي يُمكنك تذكّرها؟ حاولْ أخذ قائمة الأغراض إلى «السوبر ماركت»، ولكن لا تنظر فيها. اشترِ قدر ما تستطيع بواسطة استخدام ذاكرتك، وبعد ذلك فقط احكُمْ على قائمتك. عندما تصل إلى النقطة التي لم تترك فيها شيئاً من القائمة لم تشتريه باستخدام ذاكرتك، افطُم نفسك عن القائمة بالكامل.

هل يُمكنك التوقّف عن إلقاء اللوم على نفسك بسبب هفوات الذاكرة؟ أمسكْ نفسك في المرة القادمة وأنت تقول تلقائياً: «لا أستطيع تذكّر شيء»، أو «آخر لحظة خاصة»، وتحلَّ بالصبر والانتظار. إذا كنتَ تتوقع أن تأتي الذكريات، فإنّها ستأتي غالباً.

توقّف عن عرقلة ذاكرتك، فاسترجاع الذاكرة أمرٌ حساس: يُمكنك بسهولة أن تخطو في طريق التذكّر مع كونك مشغولاً، مُشتتاً، قلقاً، مُضطرباً، مُتعباً من قلة النوم، مُرهقاً عقلياً من القيام بعمل شيئين أو أكثر في وقت واحد. افحص هذه الأشياء أولاً، قبل أن تلوم الدماغ.

إنّ إعداد البيئة أمر جيد للذاكرة، وخصوصاً إذا كان فيها عكس ما ذكرناه تماماً من العقبات. بعبارة أخرى، انتبه من التوتر، واحصل على

قسط كاف من النوم، كُنْ مُنتظماً في عاداتك، لا تُرهق نفسك فكرياً مع مهام مُتعددة، وهكذا دواليك. إنّ تطوير عادات مُنتظمة يُساعدك، لأنّ الدماغ يعمل على نحو أكثر سهولة عند التكرار. إذا كنت تعيش بطريقة مُتناثرة وعلى نحو مُشتت، تتضرر الزوائد الحسية الواصلة إلى الدماغ وتُصبح غير ضرورية.

إذا كنتَ تكبر في السن وتشعر أنّ فقدان الذاكرة يُمكن أن يحدث، فلا داعي إلى الذعر ولا أن تنأى بنفسك إلى المحتوم. عوضاً عن ذلك، ركّزْ جُهدك على النشاط الفكري الذي يُعزّز وظائف الدماغ. بعض البرامج، بما في ذلك ما يُسمّى «صالات الرياضة الدماغية»، والكُتب مثل كتاب «العصبونات»، الذي شارك في تأليفه طبيب الأعصاب في جامعة «ديوك» الطبيب «لاري كاتز»، مُصمَمة من أجل تمرين الدماغ بطريقة منهجية. إنّ تقارير استعادة الذاكرة على نحو خفيف أو مُعتدل خلال تدريب وتمرين الدماغ، هي حتى الآن غير مُؤكدة، ولكنّها مُشجعة مع ذلك.

أخيراً، أنظُرْ إلى هذا المشروع كلّه وكأنّه أمر طبيعي. لقد صُمم الدماغ كي يتبع أمرك، وكلّما كنت أكثر استرخاءً، كان ذلك أفضل للشراكة بين العقل والدماغ. إنّ أفضل ذاكرة هي تلك التي يُمكنك الاعتماد عليها بثقة بسيطة.

أبطال الدماغ الخارق

الآن بعد أن قمنا بتبديد بعض الخرافات الكاذبة، فإنّ الطريق إلى الدماغ الخارق يبدو أكثر وضوحاً. بيد أنّ هناك عقبة جديدة أمامنا تسدّ الطريق وهي التعقيد. إنّ الشبكة العصبية في دماغك هي كمبيوتر جسمك، وهي أيضاً كمبيوتر حياتك، الذي يمتصّ ويُسجّل كلّ تجربة، مهما كانت ضئيلة، ويُقارن ذلك مع التجارب السابقة، ثمّ يُخزّنها بعيداً. يُمكنك القول: «السباغيتي مرة أخرى؟ لقد تناولناها مرتين الأسبوع الماضي»، لأنّ الدماغ يُخزّن المعلومات مع المُقارنة المُستمرة مع يوم أمس. في الوقت نفسه، أنت تُطوّر ما تُحبّ وتكره، زيادة الشعور بالملل، التطلع إلى التنوّع، الوصول إلى نهاية مرحلة من حياتك، الاستعداد من أجل الآتي. يُمكن الدماغ كلّ ذلك كي يأخذ مكاناً في الحياة ويتحقق، لأنّه يربط باستمرار المعلومات الجديدة مع ما تعلمتَهُ في الماضي. أنت تُعيد تشكيل وصقل الشبكة العصبية الخاصة بك على أساس «ثانية تلو الثانية»، وكذلك يفعل العالم الذي تختبره وتُجربه. إنّ أكبر كمبيوتر خارق في الوجود لا يُمكنه أن يُطابق هذا العمل الفذ، والذي يعتبره كلّ منا أمراً مفروغاً منه.

لا تثبط همّة الدماغ من كثرة مهامه التي لا نهاية لها. كلّما طلبت منه القيام بعمل، أنجز أكثر. إنّ الدماغ قادر على صنع كوادريليون

(مليون مليار) نقطة اشتباك عصبي، وكلّ واحد وكأنّه هاتف مجهري، يصل إلى أيّ هاتف آخر على الخط بقدر ما يتطلب الأمر. يُشير عالم الأحياء، الحائز على جائزة «نوبل» «جيرالد إيدلمان» إلى أنّ عدد الدوائر العصبية المُحتملة في الدماغ هي عشرة يليها مليون صفر. باعتبار أنّ عدد الجزيئات في الكون المعروف يُقدّر بعشرة يليها تسعة وسبعون صفراً فقط!

قد تعتقد أنّك تقرأ هذه الجملة في الوقت الراهن، أو تنظر من النافذة من أجل التحقق من الطقس، ولكن الواقع ليس كذلك. ما تقوم به في الواقع يفوق الكون. هذه الحقيقة ليست خيالاً علمياً. أحياناً تُقحم هذه الحقيقة نفسها إلى الحياة اليومية مع نتائج مُذهلة. عندما تفعل ذلك، يُصبح التعقيد إمّا صديقاً أو عدواً، وأحياناً كلاهما على حدّ سواء. إنّ أحد الأندية الأكثر تميّزاً في العالم يتكوّن من مجموعة صغيرة من الناس، يشتركون في حالة غامضة اكتُشفت مُؤخرا فقط في عام 2006: وهم أصحاب الذاكرة المُفرطة hyperthymesia. إنّهم يتذكّرون كلّ شيء. لديهم استذكار كامل. عندما يجتمعون معاً، فإنّهم يلعبون الألعاب الذهنية مثل: ما هو أفضل أربعة «أبريل» كان لديك؟ كلّ شخص يستعرض بسرعة دليل البطاقات العقلية، ولكن عوضاً عن بطاقات الملاحظة، فإنّهم يرون الأحداث الفعلية من كلّ أربعة «أبريل» في حياتهم. في غضون دقيقة سيقول شخص ما: «أوه، 1983، بالتأكيد. حصلتُ على فستان جديد أصفر بلون الشمس، وشربنا أنا وأمي البرتقال على الشاطئ، بينما قرأ والدي الصحيفة. كان ذلك في فترة ما بعد الظهر، ذهبنا إلى مطعم المأكولات البحرية كي نأكل جراد البحر في الساعة السادسة».

يُمكنهم أن يستذكروا أيّ يوم من أيام حياتهم على نحو كامل، وبدقة لا تُخطئ. Thymesia، واحدة من الكلمات الجذرية في hyperthymesia، وهي كلمة يونانية تعني «التذكّر»، والكلمة الأخرى hyper تعني «مُفرط». لقد حدد الباحثون فقط سبعة أو ثمانية أميركيين حتّى الآن يحملون هذه الشروط، ولكن ليس لدى أحدهم أيّ ضرر في الدماغ، في بعض الحالات بدأت قدرتهم على تذكّر كلّ تفاصيل حياتهم فجأة في يوم معين، عندما قامت الذاكرة العادية بنقلة نوعية.

من أجل التأهل إلى تشخيص فرط الذاكرة، كان على الشخص أن يجتاز اختبارات الذاكرة التي تبدو مستحيلة. كأن يتذكّر: لقد لعبت امرأة دوراً في أغنية من المسرحية الهزلية التي عُرضت على التلفاز حلقتين فقط في الثمانينيات، ولكنّها شهدت واحدة منها، وعرفت على الفور اسم العرض. أو الحالة عندما سُئلت مُرشحة أخرى من مُحبي لعبة «البيسبول»، أن تتذكر النتيجة في لعبة مُعينة بين «بيتسبرغ» و «سينسيناتي» قبل سنوات، فأجابت: «هذا سؤال خدعة، لقد تحطّمت خطة الفريق، ولم يصل «بيتسبرغ» أبداً، لقد أهدر اللعبة».

لقد ناقشنا الذاكرة في الفصل السابق من هذا الكتاب، والذاكرة المفرطة هي المثال المطلق على القدرة التي يُسهم بها الجميع على مدى حياة البشر الخارقين، فقط، إنّها سكون إنساني كبير. عندما سُئلت عمّا إذا كانت تُحبّ وجود الاستذكار الكامل، ظهر موضوع واحد: «أستطيع أن أتذكّر كلّ مرة، قالت لي والدتي فيها أنني كنت بدينة للغاية». يتفق الناس ذوو الذاكرة المُفرطة على أنّ إعادة النظر في الماضي يُمكن أن تكون مُؤلمة كثيراً. إنّهم يتجنبون التفكير في

أسوأ التجارب في حياتهم، والتي من المحزن جداً أن يتذكّرها أيّ أحد، ولكنّها حيّة للغاية بالنسبة إليهم، حيّة وكأنّهم يعيشونها فعلياً. في الكثير من الأحيان، لا يستطيعون السيطرة على تذكّرهم الإجمالي. إنّ مُجرّد ذكر تاريخ يُسبب تسلسلاً بصرياً على بكرة ما يراه العقل، على نحو مُواز للصور البصرية الطبيعية. كتب أحدهم: «إنّها مثل جزء الشاشة، سوف أتحدّث إلى شخص وأرى شيئاً آخر».

أنت وأنا ليس لدينا فرط بالذاكرة، فكيف ترتبط هذه القدرة بهدف الدماغ الخارق؟ هنا تدخل مُشكلة التعقيد إلى الصورة. لقد درست العلوم التذكر الآني، ومراكز الذاكرة في الدماغ، التي يتمّ توسيع بعضها لدى الأشخاص ذوي الذاكرة المفرطة لسبب غير معروف حتّى الآن. يشتبه الباحثون بوجود روابط مع اضطراب الوسواس القهري OCD، لأنّ الناس ذوي الذاكرة المفرطة غالباً ما يُظهرون سلوكيات قهرية، أو أشكالاً مُختلفة من نقص الانتباه، لأنّ التذكر الآني لا يُمكنه إيقاف الذكريات حالما تبدأ بالفيضان، ولعلّ هؤلاء هم الناس الذين لم يُطوّروا القدرة على النسيان. هناك دائماً أمرٌ يجب أخذه في عين الاعتبار فيما يخصّ الدماغ البشري: لا يُمكنك النظر في أيّ مكان، دون النظر في كلّ مكان.

البحث عن أبطال

إنّ طريقة الالتفاف على مُشكلة التعقيد هي تحويلها رأساً على عقب. إذا استبق دماغك الكون، يُفترض أن تكون إمكاناته الخفية أكبر بكثير من أيّ شخص آخر. يُمكننا أن نترك تلك الاتصالات التي تبلغ «كوادرليون» إلى علماء الأعصاب. دعونا نختار ثلاث مناطق

موجودة في الدماغ الصحي الطبيعي، القابل للوصول إلى ذروة الأداء. في كلّ منطقة سيكون هناك شخص قاد الطريق. هؤلاء هم أبطال الدماغ الخارق، حتّى ولو كنتَ لا تنظر إليهم بهذه الطريقة من قبل.

البطل الأول
«ألبرت اينشتاين»
من أجل التكيف

إنّ بطلنا الأول هو الفيزيائي الكبير «ألبرت اينشتاين»، ولكننا لا نختاره من أجل ذكائه. إنّ «اينشتاين» مثل العباقرة في العموم، هو أنموذج نجاح. إنّ مثل هؤلاء الناس أذكياء ومُبدعين أكثر من الحدّ الطبيعي. لو عرفنا سرهم، فإنّ كل واحد منّا سيكون لديه المزيد من النجاح، وليس مُهمّاً ما نتبعه. إنّ الناس الناجحين للغاية ليس لديهم مُجرّد سبع عادات. إنّهم يستخدمون أدمغتهم بالطريقة التي هي مفتاح النجاح. إذا كنت تعزل نفسك عن طريقة استخدام «اينشتاين» لدماغه، فأنت تحدّ احتمالات النجاح. إنّها ليست مُجرّد مسألة «مورثات جيدة». لقد استخدم «اينشتاين» دماغه بطريقة يُمكن لأيّ شخص أن يتعلّمها.

إنّ المفتاح هو القدرة على التكيّف.

يستفيد الدماغ الخارق من قدرتك الفطرية على التكيّف. هذه القدرة ضرورية من أجل البقاء. مقترنة مع جميع الكائنات الحية، فإنّ البشر قد تكيّفوا مع جميع البيئات على هذا الكوكب. لقد تصادمنا مع أقسى المناخات، وأغرب الوجبات الغذائية، وأسوأ الأمراض، وأكثر الأزمات المُخيفة المُتمثلة بقوى الطبيعة، ومع ذلك فقد تكيّفنا. إنّ

الإنسان العاقل يفعل ذلك جيداً على نحو لا يُصدّق، حتّى أننا نعتبره أمراً مُسلماً به، حتّى يظهر شخص أمامنا يحمل القدرة على التكيّف مع مستوى جديد، شخص مثل «اينشتاين».

لقد تكيّف «اينشتاين» مع مُواجهة المجهول وقهره. كان مجاله الفيزياء، ولكنّ المجهول يُواجه الجميع يومياً. إنّ الحياة مليئة بتحديات غير مُتوقعة. من أجل أن يتكيّف مع المجهول، طوّر «اينشتاين» ثلاث نقاط قوة، وتجنّبَ ثلاث عقبات:

ثلاث نقاط القوة: ترك كلّ شيء كي يحدث، المرونة، عدم الاهتمام.

ثلاث عقبات: العادات، التكيّف، الالتصاق بالأشياء.

يُمكنك قياس قدرة الشخص على التكيّف بقدرته على ترك الأشياء تحدث، وبقائه مرناً، وعندما لا يهتمّ في مواجهة الصعوبات. كما يُمكنك قياس مدى قلة تكيّف الشخص من هيمنة العادات القديمة، والتكيّف الذي يُبقيه عالقاً، والذكريات الضارة من الصدمات والنكسات في ماضيه، التي تقول له مراراً وتكراراً كم هو محدود. كان «اينشتاين» قادراً على تجاهل العادات الفكرية القديمة التي أحاطت به. إنّه لا يهتمّ بها، ويسمح بأن تأتي الحلول الجديدة إليه من خلال الحلم والحدس. لقد تعلّم كلّ ما بوسعه حول المشكلة، ثمّ سلّم نفسه إلى الاحتمالات المجهولة وغير المعروفة.

هذه ليست الطريقة التي ينظر بها الجمهور إلى «اينشتاين»، الذي يُصوّر على أنّه مهووس مع شعر أشعث همجي يملئ السبورة بالمُعادلات الرياضية. دعونا ننظر في حياته المهنية من منظور شخصي، كما يرويها هو: لقد كان دافع «اينشتاين» الكبير هو الرهبة

والإعجاب بأسرار الطبيعة. وكانت هذه حالة روحية، كان يقول: «إنّ اختراق أسرار الكون مثل قراءة عقل الإله». من خلال رؤية الكون أولاً كلغز، كان «اينشتاين» يرفض عادة رؤية الكون على أنّه آلة عملاقة يُمكن حساب وقياس أجزائها المتحركة. هكذا كان «إسحاق نيوتن» يرى الفيزياء. على نحو ملحوظ، استخدم «اينشتاين» المفاهيم الأساسية في النظام النيوتوني، مثل الجاذبية والفراغ، وأعاد اكتشافها على نحو كامل.

لقد فعل ذلك، وسرعان ما تعلّم العالم كله، من خلال نظرية النسبية ومعادلته الشهيرة E=MC2. لقد تضمّنت الرياضيات الأعلى، ولكنّها كانت فكرة تافهة من أجل صرف أنظار الناس عن الأشياء الأهمّ. لقد قال «اينشتاين» مرة لبعض الطلاب الشباب: «لا تقلق بشأن مشاكلك مع الرياضيات. أودُّ أن أؤكّد لكم إنّ مشاكلي معها أكبر بكثير». لم يكن هذا تواضعاً كاذباً. لقد كانت طريقته الإبداعية تُشبه الحلم أكثر من التمحيص، وعندما «شاهد» مرة واحدة كيف يعمل الزمان والمكان، وضع البرهان الرياضي في وقت لاحق بصعوبة كبيرة.

عند مُواجهة مُشكلة جديدة، يُمكنك حلها بالطرق قديمة أو بطريقة جديدة. إنّ الخيار الأول هو إلى حدّ بعيد المسار الأسهل الذي يُمكن أن تتبعه. فكّرْ في زوجين كبيرين في السن يتجادلان في كلّ وقت. إنّهما يشعران بالإحباط والانسداد، ولا يُريد أيّ منهما أن يُعطي الآخر مقدار بوصة، والنتيجة هي الطقوس التي تُكرر الآراء العنيدة نفسها، وتُقدّم الشكاوى المُزعجة نفسها، وتُظهر عدم القدرة على تقبّل وجهة النظر الأُخرى. ماذا يُمكن أن تكون الوسيلة الجديدة من أجل إخراج الزوجين من بؤسهما؟

عوضاً عن البقاء عالقاً في السلوكيات القديمة، والتي تمّ تسليكها إلى أدمغتهم، يُمكنهم استخدام أدمغتهم بالطرق التالية:

كيف تكون قابلاً للتكيّف

- أوقفْ تكرار ما لم يعمل في المقام الأول.
- توقّف مرة أخرى واسأل عن الحل الجديد.
- توقّف عن المُكافحة على مستوى المُشكلة، الجواب لا يكمن أبداً هناك.
- اعمل على التصاقك بالأمور. لا تقلق بشأن الشخص الآخر.
- عندما يتمّ تحفيز الضغوط القديمة، دعها واذهب.
- انظُرْ إلى غضب الصالحين كما هو عليه حقيقة، يتنكّر الغضب المُدمّر كي يبدو إيجابياً.
- أعِدْ بناء الروابط التي أصبحت بالية.
- تحمّلْ المزيد من العبء ممّا كنت تعتقد أنّك تستحقه.
- توقّفْ عن تحميل الأمور الكثير من الوزن كي تكون مُحقاً. في المخطط الكبير للأشياء، أن تكون على حق أمرٌ غير ذي أهمية مُقارنة مع كونك سعيداً.

إنّ اتخاذ هذه الخطوات لا يبدو مُجرّد علم النفس: إنّه يخلق مساحة كي يتغيّر الدماغ. إنّ الإعادة تلصق العادات القديمة في الدماغ. إنّ مُعالجة المشاعر السلبية هو أضمن طريقة في كبح العواطف الإيجابية. في كلّ مرة يزور الاستياء هذين الزوجين القديمين، فإنّهما يُوصلان الأسلاك بمتانة أكثر في أدمغتهما. يا

للسخرية، إنّ «اينشتاين» المُعلّم في تطبيق هذه القدرة على التكيّف المُدهش مع الفيزياء، رأى نفسه أنّه فشل كزوج وأب. لقد طلّق زوجته الأولى «ميليفا» في عام 1919 بعد أن عاش بعيداً مُدة خمس سنوات. كانت الابنة المولودة خارج إطار الزوجية في عام 1902 قد اختفت من صفحات التاريخ. كان أحد ابنيه مريضاً بالفصام، وتُوفي في مستشفى الأمراض العقلية، وعانى الآخر وهو طفل من انفصال والديه، وأُبعد عن والده مُدة عقدين. لقد سببت هذه الحالات لـ «اينشتاين» الكثير من الألم، ولكن حتّى بالنسبة إلى عبقري، فإنّ العواطف هي أكثر بدائية وإلحاحاً من الأفكار العقلانية. تتحرّك الأفكار مثل البرق، بينما تتحرك المشاعر ببطء أكثر بكثير، وأحيانا على نحو غير محسوس.

هذا مكان جيد كي نُشير فيه إلى أنّ فصل العواطف عن السبب أمرٌ مُصطنع تماماً. فهما مندمجان، كما يُؤكّد مسح الدماغ أنّ الجهاز الحوفيlimbic system، وهو جزء من الدماغ الأدنى يلعب دوراً رئيساً في العواطف، يعمل عندما يُفكّر الناس أنّهم يتّخذون قرارات عقلانية. هذا الأمر لا مفرّ منه، لأنّ الدوائر في الدماغ مُترابطة تماماً. لقد أظهرت الدراسات أنّه عندما يشعر الناس بالسعادة، فإنّهم على استعداد من أجل دفع ثمن غير معقول للأشياء. «دفع ثلاثمائة دولار ثمن أحذية الركض؟ لمَ لا، أنا أشعر بالسعادة اليوم!»، ولكن هم أيضاً على استعداد من أجل دفع المزيد عندما يشعرون بالاكتئاب. «ستة دولارات ثمن رقاقة كعكة الشوكولاته؟ لمَ لا، سوف تُسعدني». إنّ النقطة المهمة هي أننا نتّخذ قرارات ضدّ الخلفية العاطفية، حتّى لو كنا نعقل أننا لا نتّخذها.

هناك جزء من القدرة على التكيّف تستدعي أن تكون مُدركاً للعنصر العاطفي عوضاً عن إنكاره. خلاف ذلك، تخوض مُجازفة بأن يبدأ دماغك باستغلالك. لقد استخدم الخبير الاقتصادي «مارتن شوبيك» مزاداً غير عادي، وكان موضوع المزاد المطروح للبيع هو مشروع قانون الدولار. قد نفترض أنّ العرض الفائز كان واحد دولار، ولكنّه لم يكن، لأنّه في هذا المزاد، عندما يحصل الفائز على مشروع قانون الدولار، كان يجب على كلّ مَن عرضاً أعلى أن يدفع هذا المبلغ إلى السمسار. بالتالي إذا فزتُ أنا بتقديم العطاء دولارين، وفقدت أنت عن طريق المُناقصة دولار ونصف، فيجب عليك تسليم هذا المبلغ، دون شيء من أجل إظهار ذلك.

عندما بدأ العمل بهذه التجربة، ذهبت العطاءات أعلى بكثير من الدولار. عادة، كان اثنين من الطلاب الذكور آخر المُزايدين المُشاركين. لقد شعروا بالتنافس، وكان كلّ منهما يُريد مُعاقبة الآخر، ولكن لا يُريد أن يكون الخاسر الذي يُعاقب. مهما كانت دوافعهم، فقد أرسلت العوامل غير العقلانية العطاءات أعلى وأعلى. «يتساءل المرء لماذا لم ترتفع عالياً، وتنتهي فقط عندما ينفد المال عند المُزايد».

إنّه من المثير للاهتمام حقيقة، أنّه عندما حاول المُجربون عزل الجانب العاطفي من صنع القرار، فإنّهم قد فشلوا. لم يُجرِ أحد حتّى الآن دراسة حيث اتّخذ الناس قرارات عقلانية بحتة. نحن ندفع قسطاً عالياً بسبب إصرارنا بعناد على آرائنا، المدعومة من العواطف العالقة، العادات، الذكريات، المُعتقدات.

خلاصة القول: إذا كنت ترغب في تحقيق النجاح في أيّ مجال، وأن تُصبح مثل «اينشتاين». وسّع قدرة دماغك على التكيّف.

أنت تُصبح أكثر قدرة على التكيّف عندما:

- يُمكنك أن تضحك على نفسك.
- ترى أنّ هناك المزيد في الموقف أكثر ممّا كنتَ تُدرك.
- لم يعُد الأشخاص الآخرون وكأنّهم الخصوم لمُجرّد أنّهم يختلفون معك.
- تبدأ المفاوضات للعمل، وأنت تُشارك حقيقة في ذلك.
- تُصبح التسوية كلمة إيجابية.
- يُمكنك الإهمال في حالة من التنبه المُسترخي.
- ترى الأشياء بطريقة ليست مثل ذي قبل، وهذا يُسعدك.

البطل الثاني
مولود جديد
من أجل تحقيق التكامل

إنّ بطلنا التالي ليس مشهوراً أو عبقرياً أو حتّى موهوباً. إنّه كلّ طفل حديث الولادة. يُشكّل الرضع أنموذجاً للصحة والرفاهية. كلّ خلية في أجسادهم تُشعّ بالحيوية. إنّهم يرون العالم مكاناً من أجل الاكتشاف بلا حدود. كلّ يوم، إن لم يكن كلّ دقيقة، هو مثل عالم جديد. إنّ ما يجعل حالتهم هي حالة الرفاهية القوية، ليس أنّهم يُولدون في مزاج جيد. بل لأنّ أدمغتهم «عوضاً عن ذلك» جاهزة باستمرار، كي تُعيد تشكيل نفسها مع توسّع العالم. إنّ العالم اليوم هو عالم جديد، سواء كنتَ طفلاً أم لا، إذا كان يتوسع فيما جربتَهُ أمس.

لم يُغلق الأطفال على أنفسهم أو يعلقوا في التكيّف البالي والقديم. مهما ارتشفت أدمغتهم البارحة، فإنّها تبقى في المكان حيث تستمرّ الأفق الجديدة بالانفتاح: المشي، الحديث، تعلّم كيفية الارتباط وكيفية الشعور. عندما نكبر، نشعر بالحنين إلى براءة الطفولة، ونشعر بالخسارة، هل ما فقدناه يمتلك الأطفال منه الكثير؟

إنّ المفتاح هو التكامل.

بين جميع الكائنات الحية، يستوعب البشر كلّ المُدخلات المُمكنة ويدمجونها، وهذا يعني، أننا نحن نصنع الصورة بأكملها. في هذه اللحظة بالذات، تماماً مثل طفل حديث الولادة، أنت تُغربل مليارات «بت» من البيانات الخام من أجل تشكيل عالم متماسك. هنا، كلمة «SIFT» هو مصطلح تقني اقترحه الطبيب النفسي «دانيال سيغل». إنّه يعني

الإحساس S– Sensation

الصورة I– Image

المشاعر F– Feeling

التفكير T– Thought

ليس هناك ما هو حقيقي إلا من خلال هذه القنوات: إمّا أن تشعر بأنّه إحساس «مثل الألم أو المتعة»، أو تتصوره بصرياً، أو تشعر به عاطفياً، أو تُفكّر فيه. تجري الغربلة باستمرار، وهي حتّى الآن غامضة تماماً. تخيّلْ غروباً جميلاً في عيون عقلك. لا تضرب فوتونات الضوء شبكية عينك، كما كانت ستفعل لو كنتَ تُحدّق في غروب فعلي، ولا إنارة تُضيء القشرة البصرية، التي هي غارقة في السواد نفسه مثل بقية الدماغ، ومع

ذلك، تضخّ فولتات الكهرباء الصغيرة الأيونات ذهاباً وإياباً على طول الخلايا العصبية الخاصة بك، وتُنتج بشكل أخاذ صورة مُمتلئة بالضوء، ناهيك عن الجمال وسلسلة من التجمعات من كلّ غروب شمس آخر رأيتَهُ من قبل. «كيف يربط الدماغ هذه الصورة من خلال الوسائل المادية مع خيالك هو سر مركزي في العلاقة بين العقل والدماغ».

إنّ تحويل «بايتات» البيانات الخام إلى صور الواقع هي العملية التي تصل إلى المستوى الخلوي في الأسفل، وذلك لأنّ أيّ شيء يفعله الدماغ يتمّ توصيله إلى بقية الجسم. حرفياً، عندما تشعر بالاكتئاب، أو يكون لديك فكرة لامعة، أو تعتقد أنّك في خطر، فإنّ خلاياك تُشاركك ذلك. من الناحية التقنية، ما يعمل هو حلقة التغذية المُرتدة «ردود الأفعال» التي تدمج العقل والجسد والعالم الخارجي في عملية واحدة. إنّ البيانات الواردة تُحفّز الجهاز العصبي، وتُنشئ استجابة، ويتمّ إرسال تقرير هذه الاستجابة إلى كلّ خلية، وفي المقابل تقول الخلايا ما تُفكر به حيال ذلك.

إنّ الأطفال الرضع هم آلات ردود فعل مُتقنة. يُمكنك أن تتعلم منهم ما يعنيه أن تدمج واقعك الشخصي مع المزيد من النجاح. فقط افعل بوعي ما صممته الطبيعة في دماغ الأطفال الرضع.

كيف تدمج ردود الفعل

- ابقَ مُنفتحاً على الكثير من المداخل المُمكنة.
- لا تقُمْ بإيقاف حلقة ردود الفعل المُرتدة بالأحكام والمعتقدات المُتصلبة والأفكار المُسبقة.

- لا تستشعر البيانات الواردة من خلال الإنكار.
- خُذْ في عين الاعتبار وجهات النظر الأُخرى كما لو أنّها تخصّك.
- هيمِنْ على كلّ شيء في حياتك. كُنْ مُكتفياً بذاتك.
- اعملْ على الكتل النفسية مثل الخجل والشعور بالذنب، فهي تُلوّن حقيقتك على نحو مُزيّف.
- حرّرْ نفسك عاطفياً، فكونك مرناً عاطفياً هو أفضل دفاع ضدّ تزايد الجمود والصلابة.
- لا تُخفي أيّ أسرار لأنّها تخلق الأماكن المُظلمة في النفس.
- كُنْ على استعداد من أجل إعادة تعريف نفسك كلّ يوم.
- لا تندم على الماضي ولا تخَفْ من المُستقبل. فكلاهما يجلب البؤس من خلال الشكّ الذاتي.

بطريقة أم بأُخرى، سوف تخلق لا محالة واقعاً حول وجهة نظرك. ليس هناك أحدٌ كامل في دمج العالم دون تحيّز، ولكنّ الأطفال يُعلمونا كيفية جعل واقعنا أكثر اكتمالاً. لقد صممتنا الطبيعة منذ الولادة كي نقترب من العالم ككل، وعندما شرّحنا الخبرة إلى أجزاء وقطع، انهار الكلّ. ثمّ، عوضاً عن العيش في واقع الأمر، تنخدع بوهم الواقع.

فكّرْ في الديكتاتور الذي أصبح يستخدم السُلطة التي لا جدال فيها. إنّه يبقى في مكانه من خلال الإرهاب والشرطة السرية. إنّه يرشو أعداءه أو يجعلهم يختفون في منتصف الليل. عادة، فإنّ الطغاة مثله يُذهلون عندما تعلو المعارضة ضدهم، وحتّى اللحظة عندما يتم خلعهم أو قتلهم على يد الغوغاء، فإنّهم يبقون يعتقدون أنّهم بريئون.

إنّهم يتخيّلون أنّ الناس الذين يُعانون الاضطهاد في دولة بوليسية يُحبّون ظالمهم. هذا هو وهم الواقع إلى حدّ التطرف.

إنّ سقوط الطغاة يُبهرنا على مستوى آخر لأننا نشعر في مكان ما في أعماقنا، أنّ السلطة غير المحدودة يُمكن أن تفعل الشيء نفسه بنا. يرسم السحر الأسود على ما يبدو تعتيماً على عيون المخدوع، ولكن عندما يتعلّق الأمر بوهم الواقع الذي يعيش به الجميع، فليس هناك سحر أسود، وإنّما هناك فقط الفشل في الاندماج. نحن نُولد مع القدرة على خلق الكلّ، ولكن نختار الحرمان، القمع، النسيان، الغفلة، الذاكرة الانتقائية، التحيّز الشخصي، العادات القديمة، عوضاً عن ذلك. هذه التأثيرات من الصعب التغلّب عليها، وتميل الكفة إلى جانبها في جهة واحدة فقط. بيد أنّك لا يُمكنك أن تشعر بالتوازن، الأمن، السعادة، الانسجام، حتّى تستعيد الكلّية الموجودة طبيعياً عند كلّ الأطفال حديثي الولادة. هذا هو مفتاح الرفاهية فضلاً عن الصحة البدنية.

إنّ كونه شخصاً مُتكاملاً يعني وجود ثلاث نقاط قوة، تعكس نهج الطفل في العالم، وتجنّب ثلاث عقبات تُحيق بنا كبالغين.

ثلاث نقاط القوة: التواصل، البقاء بتوازن، رؤية الصورة الكبيرة.

ثلاث عقبات: العزل، الصراع، القمع.

عندما تكون في حالة متكاملة، سواء في الجسم أو العقل، تتواصل على نحو مُنفتح. أنت تعرف ما تشعر به، ويُمكنك التعبير عنه، أنت تستوعب الإشارات من الجميع حولك. هناك عدد لا يُحصى من البالغين يُعانون من انقطاع الاتصال. إنّهم يشعرون بالعزلة عن كلّ الأشياء: مشاعرهم، الأشخاص الآخرين، الوظائف التي يذهبون إليها

كلّ صباح. إنّهم يُصبحون مُتورطين في النزاعات، ونتيجة لذلك، يتعلّمون قمع ما يشعرون به حقيقة، وكبت جميع رغباتهم الحقيقية. هذه المشاعر ليست عوامل نفسية فقط، وإنّما تُؤثر على الدماغ، وبالتالي، على كلّ خلية في الجسم.

خلاصة القول: إذا أردت العودة إلى الحالة الطبيعية من الصحة والرفاهية، كُن كطفل حديث الولادة. اِدمجْ خبرتك بالكلّ عوضاً عن العيش بانفصال وصراع.

أنت تُصبح أكثر اندماجاً عندما:

- تخلق مكاناً آمناً حيث تستطيع أن تكون نفسك.
- تدعو الآخرين إلى نفس المكان الآمن حيث يستطيعون أن يكونوا أنفسهم.
- ترغب بمعرفة نفسك.
- تنظر إلى مناطق من النكران، تقبل الحقائق القاسية، تُواجه الواقع.
- تتصالح مع جانبك المظلم، فلا تستخدمه كحليف سريّ ولا يكون عدواً ترهبه.
- تُقيّم بإخلاص وتُعالج الذنب والخجل.
- يسطع الإحساس بهدف أعلى.
- تشعر بالإلهام.
- تُقدّم نفسك من أجل خدمة الآخرين.
- تبدو الحقيقة الأعلى واقعية وقابلة للتحقيق.

البطل الثالث

«بوذا»

من أجل توسيع الوعي

نستخدم أدمغتنا أولاً ودائماً كي نكون واعيين، ويأخذ بعض الأشخاص وعيهم بعيداً أكثر من غيرهم. إنّ أبطالنا، ونماذجنا للنمو الداخلي، هم القادة الروحيون للإنسانية حيثما وُجدوا. أحد الأبطال الاستثنائيين هو «بوذا»، وهو من النوع الذي يُمثله القديسون، الحكماء، المُستبصرون، الذين يُظهرون إمكانية تحسين الميزة الفريدة للكائن البشري، كي يعيش بمغزى، ممّا يُؤدّي إلى توق شديد للمعنى الأكبر. يأتي المعنى من الداخل، وهو يتعدّى حقائق الحياة البهيمية. إنّ صف المعلومات الذي يتدفق إلى الحواس الخمسة لا معنى له في حدّ ذاته. بالنظر إلى الخلاصة، وإلى الحياة البهيمية لأهل الكهف أو الصيادين الأوائل والجامعين، لن تشكّ أبداً أنّ عقولهم كانت قادرة على الرياضيات، والفلسفة، والفن، والسبب الأعلى. لقد كانت هذه الإمكانات مُخبأة، وشخص مثل «بوذا»، عاش في قلب الفقر، وصارع الحياة في «الهند» قبل أكثر من ألفي عام مضت، يُشير إلى أنّه ما زال هناك الكثير المخفي في دواخلنا، إذا استطعنا فقط النقر على حنيننا إلى المعنى.

إنّ المفتاح هو توسّع الوعي.

لا يهمّ ما نوع التجربة التي تخوضها، فامتلاكها يفترض مُسبقاً أنك واع. أن تكون إنساناً يعني أن تكون واعياً، والقضية الوحيدة هي كيف تكون واعياً. إذا جرّدت كلّ ما يتعلق بالدين والحكمة، تكون حالة الوعي الأعلى التي يُمثلها «بوذا» جزءً من ميراث كلّ شخص. يُقارن قول

هندي قديم مأثور الوعي بضوء على الباب، يُنير داخل المنزل وخارجه على العالم في الوقت نفسه. إنّه يجعلك مُدركاً للأشياء «هناك» و «هنا» في الوقت ذاته. إنّ كونك واعياً يخلق علاقة بين الإثنين.

هل هذه العلاقة جيدة أم سيئة؟ إنّ الجنة والجحيم المُتخيلة في عقل الإنسان هي نتاج الفكر. نحن نُفكّر بطريقنا إليهم، ونُفكّر بطريقنا خارجهم. كما يقول القول المأثور من الحكمة: «أنت في أمان كما هي أفكارك»، ولكن من أين تأتي الأفكار: الخطيرة، النوع غير الآمن، النوع الذي فيه اطمئنان وثقة؟ إنّها تنشأ في عالم الوعي غير المرئي. بالنسبة إلى العقل فإنّ الوعي هو رحم الخلق. من أجل تحقيق حياة مليئة بالمعنى، يجب معرفة كيفية أن تكون أكثر وعياً، عندها فقط تُصبح مُؤلّف مصيرك الخاص.

كيف توسع وعيك

- ضَعْ قيمة أعلى في كونك مستيقظاً، واعياً، مُتنبهاً.
- قاوِمْ المُطابقة. لا تُفكّر وتتصرف مثل الآخرين.
- قيّم نفسك. لا تنتظر موافقة الآخرين على تقييمك. عوضاً عن الرغبة بالتقييم الخارجي، اسعَ إلى مُساعدة الآخرين.
- اعرضْ على عقلك رؤية أعلى من خلال الفن والشعر والموسيقى. اقرأ على نطاق واسع في الكتب والنصوص المقدسة العالمية.
- اختبِرْ مُعتقداتك الأساسية.
- اعمَلْ على الحدّ من مطالب الأنا. توسّعْ خارج حدود «أنا، لي».

- اهدُف إلى المعنى الأعلى الذي قد تحصل حياتك عليه.
- حافظْ على الإيمان بأنّ النمو الداخلي هو عملية لا تنتهي.
- سِرْ على الطريق الروحي، مهما كان تعريف هذه الطريق عندك، مع الإخلاص والأمل.

إنّ الوعي هو شيء غامض، وهو لدينا جميعاً، ولكن ليس لدينا أبداً ما يكفي منه. ثمّ إنّ الدعم لانهائي، لأنّه يقف وراء هذا الظهور الأبدي، فـ «بوذا» هو أكثر من البوذية. إنّ أعظم المرشدين الروحيين تمثلوا ثلاث نقاط قوة، وتجنّبوا ثلاث عقبات.

ثلاث نقاط القوة: التطور، التوسّع، أن يكون مُلهماً

ثلاث عقبات: التقلص، الحدود الثابتة، التطابق.

ليس أيّاً من هذه الشروط دينياً علناً. إنّها عن مُواجهة الوجود بمزيد من الوعي. وفقا للأسطورة، عندما كان «بوذا» باحثاً مُضطرباً واسمه «سيدهارثا»، فإنّ والده الملك أراد ابنه الذي ولد أميراً، أن يكبر ويُصبح حاكماً عظيماً، ومن أجل قمع تطلعات «سيدهارثا» الروحية، أبقاه والده محبوساً وراء جدران القصر، وأحاطه بالرفاهية، ورفض السماح له بالاتصال مع معاناة الحياة اليومية. هذا هو مثال ما نفعله مع وعينا الخاص. لقد انكمشنا خلف جدران الأنا. إذ نرفض أن ننظر أبعد من الحدود الفكرية الثابتة، ونُطارد الملذات والممتلكات التي يحملها لنا المجتمع الاستهلاكي.

إنّ الوعي الأعلى ليس بالضرورة حالة روحية، إنّه حالة مُتسعة. تصل الروحانية في الوقت المناسب، اعتماداً على كيفية انكماشك عندما بدأت. إنّ الحياة مليئة بالتوتر والحزن، مما يُسبب بطبيعة الحال

الوعي المُنكمش، بل إنّها استجابة البقاء على قيد الحياة، وكأنّه قطيع من الظباء التي تهرب معاً من طريق الأسد. أنت في حاجة إلى أن تُدرك أنّ الانكماش قد خلق نوعاً بدائياً من السلامة، ولكن إلى جانب الضيق، الخوف، اليقظة الدائمة، انعدام الأمن. فقط من خلال توسيع وعيك يُمكنك أن تكون مصباحاً عند الباب، وترى العالم دون الخوف، ونفسك دون عدم الاطمئنان.

خلاصة القول: إذا كنت ترغب في تحقيق النمو الداخلي، وأن تكون أشبه بـ «بوذا» في نهجك إلى الوعي. وسّع وعيك الخاص وانظُرْ فيما وراء الجدران التي أُقيمت في عقلك.

أنت تُصبح أكثر وعياً عندما:

- بإمكانك قول الحقيقة الخاصة بك.
- أنت لم تعد ترى الخير والشر كالأضداد الثابتة. تظهر المناطق الرمادية، وأنت تقبلها.
- أنت تغفر بسهولة أكبر، لأنّك تُدرك من أين أتى الأشخاص الآخرون.
- أنت تشعر أنك أكثر أمناً في العالم. ترى أنّ العالم هو كما أنت.
- أنت تشعر أنّك أقلّ عزلة ووحدة، ممّا يدلّ على أنّك تجعل أساس سعادتك على نفسك، وليس على الآخرين.
- لم يعُدْ الخوف مُقنعاً كما كان عليه من قبل.
- ترى الواقع حقلاً غنياً من الاحتمالات، وأنت مُتشوّق كي تكتشفه.
- أنت تهرب من براثن «نحن في مواجهة الآخر» عندما تُفكّر في

الدين، السياسة، الوضع الاجتماعي.

- أنت لا تشعر أنّك مُهدد أو تخاف من المجهول. يُولد المستقبل في المجهول، وليس في أيّ مكان آخر.
- يُمكنك أن ترى الحكمة في عدم اليقين. هذا الموقف يسمح بتدفق الحياة على نحو طبيعي دون الحاجة إلى جعل الأمور باللون الأسود أو الأبيض.
- ترى كونك هنا كمكافأة من الكون.

أبطال الدماغ الخارق ليسوا هم الأبطال الخارقون أنفسهم، بل هم نماذج واقعية للتغيير. نحن نعتقد أنّ التطوير المُستمرّ للدماغ الخارق سيُؤدّي إلى دماغ أكثر صحة وأعلى أداءً. سوف تسمح لعواطفك وأفكارك أن تخدم الغرض المقصود منها، من أجل خلق الواقع الذي ترغب بشدة العيش فيه. لن تتعرف فيما بعد على أنماط دورية مُتكررة في الدماغ، أو السلوك المحدود الذي يُؤدّي لها. سوف تكون حراً في تجربة الوعي العالي والشعور الأقوى بما يُمكن حقيقة أن تكون عليه.

حلول العقل الخارق

الإكتئاب

لقد خطونا في هذا الفصل خطوة أخرى كي نُريك كيفية استخدام عقلك عوضاً عن السماح له باستخدامك. إنّ تطبيق هذا المبدأ على الاكتئاب، الذي يُصيب الملايين من الناس، وهو العجز السائد بين الأميركيين الذين تتراوح أعمارهم بين خمس عشرة وخمس وأربعين سنة، سيُؤدي إلى عالم جيد. ليس هناك مثال أكثر إيلاماً من الناس الذين تستخدمهم أدمغتهم. كما وصف مريض سابق: «لقد شعرتُ كما لو كنت سأرتطم بالأرض، ولكن عوضاً عن الشعور بهذه الثانية الأخيرة، كان شعور الذعر يستمرّ أياماً وأيام، ولم أعرف حتّى ما كنتُ أخشى منه». إنّ الذين يُعانون من الاكتئاب يشعرون أنّهم ضحايا الدماغ الذي ذهب بعيداً.

على الرغم من أنّ الاكتئاب يُصنّف كاضطراب في المزاج، ويُمكن عزوه إلى عدم قدرة الدماغ على الاستجابة على نحو صحيح للإجهاد الداخلي والخارجي، ولكنّه يُؤثر على الجسم كلّه. إنّه يُسبب خللاً في إيقاعات الجسم، من خلال عدم انتظام النوم، وهو يُؤدّي إلى فقدان الاهتمام بالجنس ويُقلل الشهية. إنّ الناس المُصابين بالاكتئاب يُقابلون الأكل ومُمارسة الحب باللامبالاة المُرهقة، وهم

يشعرون في المواقف الاجتماعية بالانقطاع، ولا يُمكنهم أن يفهموا بوضوح ما يقوله لهم الناس الآخرون، ولا يستطيعون التعبير عن كيف يشعرون إلى الآخرين، ويكون التواجد مع الآخرين بالنسبة إليهم غشاوة مُثيرة للقلق.

إنّ الدماغ مشمول في جميع هذه الأعراض الظاهرة على كامل الجسم، فمسح الدماغ في حالة الاكتئاب يُظهر نمطاً فريداً إذ يكون هنالك فرط نشاط في بعض المناطق، بينما تُعاني مناطق أُخرى من نقص النشاط. يُصيب الاكتئاب عادة القشرة الحزامية الأمامية anterior cingulate cortex «المُشاركة في المشاعر السلبية، والتعاطف أيضاً»، واللوزة amygdala «المسؤولة عن العواطف والاستجابة لمواقف الروايات، فالناس المكتئبون عموماً لا يستجيبون على نحو جيد للأشياء الجديدة»، ومنطقة ما تحت المهاد hypothalamus «المُشاركة في المحركات مثل الجنس والشهية». ترتبط هذه المناطق المُترابطة بنوع من دارة «شبكة» الاكتئاب، التي نُريد أن تُؤثر على نحو إيجابي من أجل العودة إلى وضعها الطبيعي.

يكون الاكتئاب بسبب مُحفز، وهذا المُحفّز يُمكن أن يكون صغيراً يمرّ دون أن يُلاحظه أحد، وبمُجرّد تشغيله من المرة الأولى، يتغيّر الدماغ، ومن ثمّ في المستقبل، فإنّه يستدعي مُحفّزات أصغر فأصغر من أجل الدخول في الاكتئاب، وفي النهاية يُصبح لا حاجة إلى شيء تقريباً. عندما يحدث ذلك، فإنّ الشخص يُصبح سجين العواطف الهاربة التي يُمكن أن تُؤدي إلى اضطرابات في المزاج.

هل أنت مُكتئب؟ نحن نستخدم هذه الكلمة عرضياً، ولكن كونك حزيناً أو مُحبطاً ليس مثل كونك مُكتئباً. عندما يتمّ تشخيص

الاكتئاب، إمّا الشديد «قصير الأجل» أو المُزمن «طويل الأجل»، يكون مزاجك قد أوقف النمط العادي للتأرجح جيئة وذهاباً، ولا يُمكنك هزّ شعور الحزن، العجز، اليأس، أو أن تُصبح مُهتماً بالأشياء من حولك، وتُصبح الأنشطة اليومية ساحقة. لقد ربط «فرويد» الاكتئاب بالحزن، والظرفان مُتشابهان. في كثير من الحالات، تماماً مثلما ينقشع الحزن على نحو طبيعي بعد مرور فترة زمنية، فكذلك الاكتئاب. بيد أنّه إذا تباطئ، فإنّ الشخص يُواجه كلّ يوم دون أمل في المعافاة، ويرى حياته عبارة عن فشل ذريع، وقد لا يرى أيّ سبب من أجل البقاء حياً. «تنتج حوالي ثمانين في المئة من حالات الانتحار بسبب نوبة الاكتئاب الكبرى».

إنّ الناس الذين يُعانون من الاكتئابَ على المدى الطويل، لا يُمكنهم في كثير من الأحيان تحديد متى بدأت أعراضهم، أو لماذا. قد يشعرون أنّ المفتاح وراثي إذا سرى الاكتئاب في أسرهم، أو يتذكرون على نحو هزيل متى كانت أول مرة لاحظوا فيها أنّهم يُعانون من الحزن كلّ الوقت، أو شعروا باليأس لأسباب غير واضحة. إنّ الاكتئاب، جنباً إلى جنب مع مرض التوحد، يُعتبر الأكثر وراثية من الاضطرابات النفسية، فما يصل إلى ثمانين في المئة من الذين يُعانون من الاكتئاب، لديهم شخص آخر في الأسرة مُكتئب أو كان مُكتئباً. بيد أنّه في مُعظم الحالات، وجود المورثات يجعل الشخص مُستعداً لاضطرابات المزاج، ولكن ليس مؤكداً ظهورها. إنّ الأمراض النفسية هي حصيلة المورثات والبيئة اللذين يتقاسمان المسؤولية.

إنّ الكثير من الناس المُكتئبين سيقولون لكم إنّ المُشكلة ليست في شعور الاكتئاب في حدّ ذاته، وإنّما في التعب الساحق الذي يُواجهونه،

كما قال أحدهم: «إنّ عكس الاكتئاب ليس أن تكون سعيداً، وإنّما أن تكون حيوياً». إنّ التعب بدوره يُؤدي إلى مزيد من الاكتئاب. بمُجرّد اتخاذ قرار مع الإدراك الواعي والنية التي لا تتزعزع أنّك لست دماغك، يُمكنك أن تكون واحداً مع عواطفك وردود أفعالك على العالم الخارجي. عندما تتصرف من خلال كونك قائداً لدماغك، يُمكنك بفعالية إعادة برمجة كيميائك العصبية، وحتّى النشاط الوراثي، ولن تعود عبداً لاضطرابات المزاج.

إنّ المفتاح هو الحصول على أجزاء عالقة أو غير متوازنة من دماغك كي تُحركها مرة أخرى. عندما يحدث ذلك، يُمكن أن تُعيد الدماغ مرة أخرى إلى التوازن الطبيعي في أيّ وقت. هذا هو الهدف الذي نرغب في المساعدة من أجل الوصول إليه، وهو أيضا النهج الأكثر شمولية.

ثلاث خطوات في الاكتئاب

عندما تُدرّب الدماغ مرة، تبدو استجابته عادية. في بعض الأحيان تكيّف الناس المُكتئبون على نحو جيد، إذ يشعرون بالدهشة عندما يُخبرهم صديق، أو طبيب، أو مُعالج أنّهم مُكتئبون. لا تزال النظريات المُختلفة حول تأثير الوراثة وخلل التوازن الكيميائي في أدمغة الناس المُصابين بالاكتئاب مُنتشرة على نطاق واسع، ولكن وقعت هذه التفسيرات تحت ظلال من الشك. «لقد أظهرت أبحاث أساسية أنّ مرضى الاكتئاب لا يختلفون وراثياً عن الآخرين، كما أنّه ليس من الواضح أنّ مُضادات الاكتئاب تعمل عن طريق تصحيح اختلال التوازن الكيميائي، ولكن عندما يحصل مرضى الاكتئاب على العلاج النفسي الصحيح، ويتحدثون من خلال مشاعرهم، يتغيّر دماغهم

بطريقة تُشبه التغيّرات التي تحدث بتأثير المُخدرات. ثمّ يُضاف لغز آخر: كيف يُمكن أن نحصل من خلال التحدث، وأخذ الحبوب الكيماوية على النتائج المادية نفسها؟ لا أحد يعرف». إذا قابلت شاباً لا يتأدب على المائدة، إلى ماذا ستعزو ذلك؟ على الأرجح، سوف تفترض أنّ هذا السلوك بدأ في مكان ما في الطفولة وتحوّل إلى عادة. لقد استمرّت هذه العادة، لأنّ الشخص لا يرى سبباً وجيهاً كي يُغيّرها. ماذا لو أنّ الاكتئاب يُشارك الطريقة ذاتها؟ يُمكننا أن نسترجع خطوات تقدم الاكتئاب ومن ثمّ نتراجع عنها.

من أجل ذلك، دعونا ننظر إلى الاكتئاب باعتباره سلوكاً ثابتاً. إنّ السلوكيات الثابتة لها ثلاثة مُكونات:

- سبب خارجي مُبكّر، وغالباً ما يُنسى منذ ذلك الحين.
- استجابة لهذا السبب، وأيضاً لسبب غير صحي أو غير مُجرّب.
- العادة المُستديمة التي أصبحت تلقائية.

دعونا نُخلّص عقولنا من تسمية كلّ نوع من الاكتئاب بالمرض، وتحديداً الاكتئاب الخفيف إلى المعتدل الذي يمرّ به مُعظم الذين يُعانون. «بالتحديد يجب فهم الاكتئاب المزمن والشديد مثل الاضطرابات النفسية الشديدة الأخرى». إذا أصبحت مُكتئباً بعد طلاق سيء، فأنت لستَ مريضاً. إذا حزنت من الخسارة، أو شعرتَ بالإحباط بعد فقدان وظيفتك، فليس ذلك مرضاً. عندما تفقد إنسانة شريكها الحبيب، قد نقول «لقد فقدت عقلها من الحزن»، ولكنّ الحزن أمرٌ طبيعي، والاكتئاب الذي يأتي معه هو أيضاً طبيعي. إنّ ما استنتجنا من ذلك أنّ الاكتئاب استجابة طبيعية، فهذا يُمكن يكون خطأ فظيعاً. عندما يحدث الاكتئاب على نحو خاطئ، فإنّ جميع المكونات الثلاثة هي الملومة:

أولاً: الأسباب الخارجية: يُمكن أن تجعل الأحداث الخارجية أيّ شخص مُكتئباً. خلال فترة الركود الاقتصادي الحاد عام 2008، قال ستون في المئة من الأشخاص الذين فقدوا وظائفهم إنّ الأحداث جعلتهم قلقين أو مُكتئبين. إنّ الرقم أعلى من ذلك بكثير بين العمال الذين تمّ الاستغناء عنهم لأكثر من عام. إذا كنت تُخضع نفسك لإجهاد كافٍ على مدى فترة طويلة من الزمن، فإنّ الإكتئاب يُصبح أكثر احتمالاً. يُمكن أن يكون سبب التوتر طويل الأمد هو وظيفة مُملة، وجود علاقة فاسدة، التواجد فترة طويلة مع الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية، الأمراض المُزمنة. إلى حدّ ما، فإنّ الشخص المُكتئب يتفاعل مع الظروف السيئة، سواء الآن أو في الماضي.

ثانياً: الاستجابة: لا يُمكن أن يجعلك السبب الخارجي مُكتئباً، إلا إذا كنت تستجيب بطريقة مُعيّنة. لقد تعلّم الناس المكتئبون منذ وقت طويل أن تكون استجابتهم مُلتوية، فعندما يحدث شيء خاطئ في حياتهم فإنّ استجابتهم تكون مثل ما يلي:

- هذا خطأي.
- أنا لستُ جيداً بما فيه الكفاية.
- لن ينجح شيء في مسعاه.
- كنتُ أعرف أنّ الأمور ستسوء.
- لا أستطيع فعل أيّ شيء حيال ذلك.
- إنّها مُجرّد مسألة وقت.

إنّ الأطفال الصغار الذين لديهم أيّ من هذه الاستجابات يشعرون أنّها ذات معنى. إنّهم يُرسلون التقرير لأدمغتهم مع وجهة نظر على

أرض الواقع. يعمل الدماغ وفقاً لصورة الواقع التي تدرّب على رؤيتها. يمتلك الأطفال الصغار القليل من السيطرة على حياتهم، وهي ضعيفة وعرضة للخطر. يُمكن لوالدين غير مُحبين خلق أيّ من هذه الردود، وكذلك يُمكن أن يفعل حدث كارثي في الأسرة مثل الموت، ولكن عندما يكون لدى لبالغين مثل هذه الاستجابات، فهذا يعني أنّ الماضي يُقوّض الحاضر.

ثالثاً: عادة الاكتئاب: بمُجرّد أن يكون لديك استجابة مُكتئبة، فإنّ ذلك يُعزّز الاستجابة المُقبلة عندما تُواجه توتراً جديداً من العالم الخارجي. هل استغفلك صديقك الأول؟ من الطبيعي أن تخشى أنّ الصديق الثاني قد يفعل ذلك أيضاً. يستطيع بعض الناس تدبر أمر هذا الخوف، ولكنّه بالنسبة إلى آخرين يبدو كبيراً، وعوضاً عن الجرأة في العثور على صديق آخر أكثر ولاء ومحبة، فإنّهم يتحوّلون إلى اللوم والخوف الداخلي. إنّهم يُحافظون على الاستجابات المُكتئبة المُتولدة من الداخل، وبعد حين تتحول هذه الاستجابات إلى عادة.

إبطال الماضي

عندما يتحوّل اكتئاب شخص إلى عادة، والذي رُبّما يحدث قبل سنوات من اعترافهم أنّهم حزينون وبائسون، فإنّه لا يعود في حاجة إلى مُحفّز خارجي. يكتئب الناس المكتئبون حول كونهم مُكتئبين. إنّ فيلماً كئيباً يُغطي كلّ شيء، ويدلّ على أنّ التفاؤل مُستحيل. هذه الحالة المُنهزمة تُخبرنا أنّ الدماغ قد شكّل مسارات ثابتة، وهذا رُبّما، أو على الأرجح، نتاج وراثي والناقلات العصبية لها دور في ذلك. هنا يأتي دور نظام الدعم الكامل للشخص من أجل خلق حقيقته، أو حقيقتها الشخصية.

عندما يتم إضفاء الصفة الذاتية على الاستجابة المُكتئبة، يُصبح الأمر مثل إخماد الجمر المشتعل الذي سوف يلتهب من خلال إثارة صغيرة. إنّ حادثة بسيطة مثل عجلة ذهب الهواء منها، أو شيك مُرتجع، لا يترك للشخص مجالاً في اتخاذ قرار: «هل سيُزعجني هذا أم لا؟». إنّ الاستجابة المُكتئبة موصولة مُسبقاً. إنّ الناس المُصابين بالاكتئاب يُمكن أن يشعروا بالحزن من الأخبار الجيدة، إنّهم ينتظرون دائماً الحدث السيئ، لأنّهم مُحاصرون في عادة الاكتئاب. يُمكن إرجاع عدم التوازن الدماغي إلى النشاط العقلي، وتدعم أشعة دماغ المُصابين بالاكتئاب هذا الإستنتاج. إنّها تُظهر أنّ المناطق نفسها التي تُضيء بسبب الآثار المفيدة من مُضادات الاكتئاب، تُنير أيضاً إذا دُعم الشخص بنجاح من خلال العلاج النفسي والتحدّث من خلال اكتئابه. إنّ الحديث هو شكل من أشكال السلوك.

إذا استطاع السلوك إخراجك من الاكتئاب، فمن المعقول أن نفترض أنّ السلوك يُمكنه أن يُدخلك إليه. «إنّ لحظة جلوسنا جانباً هي نوع من الاكتئاب الذي يحتوي أسباباً مادية، أو كما يصطلح الأطباء على تسميتها، أسباباً عضوية، مثل العديد من الأمراض وخرف الشيخوخة وكذلك سوء التغذية وسموم البيئة، وعندما يتمّ تصحيح السبب المادي، عادة ما يذهب الاكتئاب بعيداً تلقائيا». بما أنّ هذا التفسير يبدو معقولاً، فإنّ الأسئلة الرئيسة هي كيفية تجنّب الوقوع في الاستجابة للإكتئاب، وكيفية عكس الإكتئاب بمُجرّد أن يقع. يُمكننا الاقتراب من قضايا الوقاية والتحسّن باستخدام الفئات الثلاث نفسها التي ناقشناها.

الأحداث الخارجية: سيقول الناس: «هل رأيت نشرات الأخبار المسائية؟ أنا في غاية الإحباط إزاء حالة العالم»، أو: «أنا كنتُ مُكتئباً خلال

هذه الفترة كلّها حول الحادي عشر من أيلول». يُمكن أن تجعلنا الأحداث الخارجية مُكتئبين، ولكن في الواقع هي العناصر الأقل قوة في التسبب في الاكتئاب. إنّ فقدان وظيفتك يُمكن أن يكون مُحبطاً إذا كنت عرضة للاستجابة إلى الاكتئاب، ولكن إذا لم تكن، فإنّها يُمكن أن تُحفّزك كي ترتفع إلى مستويات أعلى.

بعض الأشياء السيئة لا يُمكن تجنّبها، ولكن بعض العوامل تجعلها أسوأ:

- يتكرر الإجهاد.
- الإجهاد لا يُمكن التنبؤ به.
- لا يُوجد لديك سيطرة على الإجهاد.

انظُر إلى الزوجة التي زوجها مُدمن كحول مُسيء. لقد ضربها مرات مُتكررة، وهي لا تستطيع أن تتنبأ متى سيثور غضبه، ولا تستطيع إيجاد الإرادة أو القوة كي تتركه. مثل هذه المرأة ستكون مُرشحاً قوياً للإصابة بالإكتئاب، لأنّ جميع العناصر الثلاثة الرئيسة من الإجهاد موجودة عندها. إنّ الإساءة المُوجهة إليها تتكرر، ولا يُمكن التنبؤ بها، وهي خارجة عن إرادتها.

هنا سيبدأ كامل نظام «العقل– الجسم» بالانغلاق إذا بقيت في هذه الحالة. عندما تُعطى الفئران صدمات كهربائية خفيفة، ويُباعد الباحثون الصدمات في فترات عشوائية، ويمنحونهم جرعات أكثر فأكثر، ولا يُقدمون أيّ وسيلة لهم من أجل الهرب، عندها لا يهمّ أنّ الصدمات غير ضارة، لأنّ الفئران سوف تستسلم قريباً، وتتصرّف على نحو بليد وبيأس وعجز، وتموت في وقت وجيز. بعبارة أخرى، إنّ الاكتئاب الناتج مُفرط إلى درجة أنّه دمّر إرادة العيش.

ماذا يعني هذا بالنسبة إليك، كشخص يُريد تجنّب الاكتئاب؟ أولاً، توقّفْ عن تعريض نفسك للضغوط التي تحدث مراراً وتكراراً. قد يعني هذا رئيساً سيئاً، أو زوجاً مُسيئاً، أو أيّ ضغوط أخرى تتقوى كلّ يوم. ثانياً، تجنّبْ عدم القدرة على التنبؤ بالنوع المُرهق. نعم، إنّ الحياة غير ثابتة، ولكن هناك حدود لما تقبله الشكوك. إنّ الرئيس الذي يُسارع على نحو غير مُتوقع في الغضب هو أمرٌ غير مقبول. بالنسبة إلى كثير من الناس، فإنّ وظيفة المبيعات، حيث يُمكن لأيّ عميل الانتقاد، أو إغلاق الباب في وجهك، هي أمرٌ لا يُمكن تحمّله بالتأكيد. وكذلك الزوج الذي قد يخون أو لا يخون، والذي لا يُمكن التنبؤ هل هو على الطريق الخاطئ.

على المنوال نفسه، يجب أن تزيد من الإجراءات المتوقعة التي تُساعد في مُواجهة الإجهاد. كلّ شخص يحتاج إلى ليلة نوم جيدة، وإلى مُمارسة التمارين الرياضية بانتظام، وإلى وجود علاقة مُتوازنة، وإلى وظيفة يُمكن الاعتماد عليها. ليست العادات الطبيعية جيدة فقط بالنسبة إليك، بل إنّها بطريقة عامة وغامضة، تُساعد على تجنّب الاكتئاب من خلال تدريب دماغك في الاتجاه الإيجابي.

كجزء من الشعور بالعجز واليأس، يميل الناس المُكتئبون إلى أن يكونوا سلبيين في المواقف العصيبة. إنّ عدم قدرتهم على رؤية وسيلة مُثمرة من أجل إصلاح مثل هذه الحالة، تحرمهم من مفاتيح القرارات الرئيسة التي يُمكن أن تعمل، وعوضاً عن ذلك فإنّهم لا يميلون نحو اتخاذ أيّ قرار، الأمر الذي نادراً ما ينجح. إنّهم يتمسّكون بالحالة السيئة فترة طويلة جداً. عندما يكون الاكتئاب غير موجود، يُمكنك عموماً معرفة ما يجب أن تُصلحه، وما تتمسّك به، ومن ماذا تهرب.

تلك هي الخيارات الأساسية التي يجب أن تتخذها طوال حياتك.

إذا كنت تعرف أنّك عرضة للاكتئاب، فمن المُهمّ بالنسبة إليك التعامل مع المشاكل بسرعة أكبر، وعلى نحو مُباشر أكثر مما كنت من قبل، لأنّه كلّما طال الانتظار، أعطيت فرصة أكبر لاستجابة الاكتئاب أن تأخذ مكاناً. أنا أتحدّث عن الحالات العادية مثل صراع مُحتمل في العمل، أو مُراهق في المنزل تجاوز حظر التجوّل، أو الشريك الذي لا يقوم بواجبه من الأعمال المنزلية. إنّ الاكتئاب يجعلك ذي إحساس مُفرط تجاه المُحفزات الصغيرة، ممّا يُؤدّي إلى الشعور بالتخلي والتسليم العاجز. بيد أنّك إذا تصرّفت في وقت مُبكر، قبل أن تصل إلى هذه المرحلة، فلديك الفرصة كي تُدير الإجهاد اليومي والطاقة من أجل تنفيذ قرارك في القيام بذلك. تعلّم كيفية اتخاذ مثل هذه القرارات فوراً، وتجاهل الصوت الصغير الذي يُحذرك من عدم صنع الأمواج «إثارة المشاكل». أنت لا تصنع الأمواج، وإنّما تُوجّه استجابة الاكتئاب إلى المخرج.

الاستجابة إلى الاكتئاب: إنّ الأسباب الأكثر حدة للإكتئاب أكثر صعوبة في التراجع من الإجهاد الخارجي. إذا كنت لا تُريد أن تكون زائداً في الوزن، فمن الأسهل بكثير تجنّب زيادة الوزن في المقام الأول، من فقدانه عند الزيادة. ينطبق الشيء نفسه على الاكتئاب. إنّه من الأسهل بكثير معرفة الاستجابة الصحيحة للإجهاد من كشف الاستجابة الخاطئة. إنّ الاستجابة الصحيحة تتضمّن المرونة العاطفية، والتي تسمح لك بترك التوتر عوضاً عن أخذه. يتطلّب التراجع عن الاستجابة الخاطئة إعادة تدريب الدماغ. ولكن حتّى مع ذلك، ينجح بعض الناس زائدي الوزن بفقدان بعض الوزن، والدماغ الذي تمّ تدريبه على الاستجابة

إلى الإكتئاب يُمكن إعادة تدريبه.

كلنا لدينا الاستجابات التي تهزم نفسها بنفسها، ونحن لا نُحب ما تفعله هذه الاستجابات معنا. ، ولكن يتطلّب الأمر بعض الوقت والجهد كي يتمّ تبديلها باحتمالات أفضل. في حالة الاكتئاب، من المُسلّم به الآن جيداً، أنّ تغيير المُعتقدات التي تهزم نفسها بنفسها عند الشخص المُصاب بالاكتئاب يُمكن أن يُؤدّي إلى الشفاء. إنّ المُعتقدات مثل البرامج التي تستمرّ بإعادة الأوامر نفسها، بيد أنّ المُعتقدات أكثر ضرراً، لأنّها تحفر أعمق مع كلّ تكرار.

هذه بعض الأمثلة على البرمجة الراسخة التي تعمل تلقائياً عندما تشعر بالإكتئاب، تليها المُعتقدات البديلة التي تُواجه الاستجابة إلى الإكتئاب:

التداول بالمعتقدات السامة

أولاً: إنّ الأمر كله خطأي.

عوضاً عن ذلك، يُمكنك أن تُفكّر: إنّه ليس غلطتي، إنّه ليس خطأ أحد، لم يتحدد الخطأ بعد، قد يكون خطأ من لا أحد، أو إنّ العثور على الخطأ لا يُجدي نفعاً، ويجب أن نُركّز على الحل.

ثانياً: أنا لستُ جيداً بما فيه الكفاية.

عوضاً عن ذلك، يُمكنك أن تُفكّر: أنا جيد بما فيه الكفاية، لست في حاجة إلى مُقارنة نفسي مع الآخرين، إنّ الأمر ليس حول الجيد أو السيئ، إنّ فكرة «جيد بما فيه الكفاية» هي أمرٌ نسبي، سأكون أفضل غداً، أو أنا على مُنعطف التعلّم.

ثالثاً: ينجح شيء في مسعاه.

عوضاً عن ذلك، يُمكنك أن تُفكّر: سوف يحدث لي شيء، تمتلك الأمور طريقة خاصة تعمل بها، يُمكنني أن أطلب المساعدة، إذا لم ينجح شيء، فهناك دائماً شيء آخر، أو إنّ كوني مُتشائماً لا يُساعدني في العثور على الحل.

رابعاً: كنت أعرف أن الأمور ستسوء.

عوضاً عن ذلك، يُمكنك أن تُفكّر: كلا، لم أكن أعرف، أنا التخمين الثاني، أنا فقط أشعر بالقلق، سوف يمرّ الأمر، أو إنّ النظر إلى الوراء أمرٌ جيد، إذا كان يُؤدّي إلى مُستقبل أفضل.

خامساً: لا أستطيع أن أفعل أي شيء حيال ذلك.

عوضاً عن ذلك، يُمكنك أن تُفكّر: أستطيع أن أفعل شيئاً حيال ذلك، يُمكنني العثور على شخص كي نفعل شيئاً حيال ذلك، أنا دائماً لديّ خيار الانسحاب، ولست في حاجة إلى دراسة الوضع بدقة أكثر، أو أن أكون انهزامياً لا يُساعدني في جعل الأمور أفضل.

سادساً: إنّها مسألة وقت فقط.

عوضاً عن ذلك، يُمكنك أن تُفكّر: أنا لست مُؤمناً بالقدر، كان هذا أمر لا يُمكن التنبؤ به، هذا يجب أن يمرّ أيضاً، إنّها لن تُمطر كلّ وقت، أو إنّ كوني مؤمناً بالقدر، يأخذ منّي الاختيار الحر.

نحن لا نقول إنّ كلّ المُعتقدات البديلة تعمل كلّ وقت. يجب أن تكون مرناً. إنّ الخدعة السيئة لـ «الاستجابة إلى الاكتئاب» هو أنّها ترسم كلّ شيء بالفرشاة نفسها. أنت تشعر أنّك عاجز عن إصلاح نواقل سيارتك «مَن لا يشعر بذلك؟»، ولكن أيضاً تشعر أنّك عاجز عن الخروج من السرير من أجل مُواجهة اليوم «علامة على الاكتئاب». من أجل أن تُصبح مرناً، يجب أن تتغلب على «الاستجابة إلى الاكتئاب»

في لعبتها الخاصة.

كيف تفعل ذلك؟ إذا كان يرتبط رد فعلك التلقائي مع الحزن، العجز، اليأس، عليك أن ترفض قبول ذلك. أعط لنفسك لحظة، وخُذْ نفساً عميقاً، وارجِعْ إلى قائمتنا من الاستجابات البديلة. أوجد تلك التي تعمل. قد يستغرق الأمر وقتاً وجهداً ولكنّه سيؤتي ثماره. إنّ تعلّم الاستجابة الجديدة يُشكّل مسارات عصبية جديدة في الدماغ، كما أنّه يفتح الأبواب. أيّ نوع من الأبواب؟ عندما تكون مُكتئباً، تميل إلى أن تكون معزولاً، وحيداً، غير مبالٍ، غير نشيط، سلبي، مُنغلق أمام التغيير. الأبواب جديدة لها تأثير مُعاكس تماماً. من خلال تقديم استجابة جديدة، عليك أن تُقاوم إغراء التراجع إلى المُعتقدات القديمة التي لا معنى لها. عوضاً عن أن تكون معزولاً، تُدرك أنّ الآخرين طيبون بالنسبة إليك. عوضاً عن أن تكون سلبياً، ترى أن تحمّل المسؤولية هو أيضاً أمرٌ جيد بالنسبة إليك.

هناك إستراتيجية أخرى في كسر «الاستجابة إلى الاكتئاب»، والتي يشعر بها الأغلبية الساحقة، وذلك من خلال تقسيمها إلى قطع يُمكن التحكّم بها. إنّ أفضل تكتيك هو أخذ خطوة واحدة في وقت واحد، واختيار قطعة تشعر أنّك مُستعد كي تتعامل معها. إنّ الجمود هو أفضل صديق للاكتئاب. سوف يكون لديك رابية يجب أن تتخطاها قبل أن تتمكن من القيام بشيء إيجابي، ولكن لا تُحوّل هذه الرابية إلى ذروة «الهيمالايا».

عندما تدفع نفسك عن أصغر رابية وتحثّ الدماغ على التخلي عن النمط القديم إلى واحد جديد، فأنت في الواقع توسّع وعيك وتسمح لنبضات جديدة من المصدر، التي هي أنت حقاً. وراء قناع الاكتئاب،

الذي هو سلوك مُرتبط باستجابة ثابتة، يكمن أنت الحقيقي، والذات الأساسية التي يُمكنها توجيه عملية الشفاء. بكلّ بساطة، أنت وحدك لديك القدرة على خلق الشفاء. يخلق الاكتئاب الوهم بأنّ كلّ ما تبذله من الطاقة قد تمّ إلقاؤه بعيداً. في الحقيقة، بمُجرّد العثور على أيّ ثغرة، يُمكنك استعادة ذاتك الحقيقية، خطوة فخطوة.

عادة الاكتئاب: إذا كنت قد عشتَ مع مُدمن كحول، أو أيّ إدمان آخر، فأنت تعلم أنّهم يتصرّفون بتأرجح مُتوقع. عندما يكونون غير ثملين أو مُنقطعين عن الدواء، يتوبون بإخلاص ولا يُريدون أبداً العودة إلى عادتهم، ولكن عندما يُواجه المُدمن إغراء الشرب أو الارتفاع أو وجبة دسمة أو عاصفة غضب «اعتماداً على ما تكون عليه عادتهم»، فإنّ نواياهم الحسنة تطير من النافذة، وتختفي قوة الإرادة، وتعود العادة إلى السيطرة، وإلى الحصول فقط على المسائل الثابتة.

إنّ الاكتئاب أيضاً لديه جانب الإدمان، حيث يأخذ الحزن واليأس دوره. «أنا لا أستطيع أن أكون أيّ شيء آخر» هي صرخة مُشتركة بين المُدمن والمُكتئب عادة. في كثير من الحالات، يتحارب «أنا الجيد» و «أنا السيئ» ضدّ بعضهما البعض. بالنسبة إلى مُدمن الكحول، فإنّ «أنا السيئ» هي المشروبات، بينما «أنا الجيد»، تعني «غير ثمل». بالنسبة إلى الشخص المُكتئب، «أنا السيئ» أمر مُحزن وميؤوس منه، في حين أنّ «أنا الجيد» سعيدٌ ومُتفائل. في الحقيقة، إنّ الإكتئاب يُلقي بظلاله على كلّ شيء، وأفضل اللحظات ليست سوى مُقدمة الانتكاسة، و «أنا السيئ» سيفوز في النهاية، و «أنا الجيد» هو مُجرّد بيدق عنده.

لا يُمكن كسب الحرب، كلّ انتصار هو انتصار مُؤقت فقط، إذ

يبقى البندول يتأرجح جيئة وذهاباً. إذا كانت الحرب لا يُمكن كسبها، فلماذا القتال؟ إنّ سرّ هزيمة أيّ عادة ثابتة هو وقف القتال مع نفسك، كي تجد مكاناً في داخلك ليس في حالة حرب. بالمعنى الروحي، ذلك المكان هو الذات الحقيقية. إنّ التأمل يفتح الطريق أمام الوصول إلى الذات الحقيقية، وتؤكّد تقاليد الحكمة في العالم أنّه لا أحد يستطيع أن يُنكر السلام، الهدوء، الصمت، الفرح الكامل، تقديس الحياة. عندما يعبس الناس ويقولون لي إنّهم لا يُؤمنون بالتأمل، يكون ردي هو أنّهم يجب ألا يُؤمنوا دماغياً، لأنّ أربعة عقود من أبحاث الدماغ أثبتت أنّ الدماغ يتحوّل بالتأمل، وتُشير الدلائل الحديثة الآن إلى أنّ المخارج الوراثية تتحسّن أيضاً مع التأمل. وهذا يعني أنّه يتمّ تشغيل المورثات الصحيحة، وإطفاء الخاطئة منها.

من أجل تغيير «الاستجابة إلى الاكتئاب»، فليس من المُلائم مُجرّد الذهاب إلى الداخل. يجب تنشيط ذاتك الحقيقية وجلبها إلى العالم. ما لم تتمكن من إثبات الفائدة من الاستجابات والمُعتقدات الجديدة، فسوف تُحافظ القديمة منها على موطئ قدم في وعيك، فأنت مُعتاد عليها كثيراً، وهي تعرف أسرع طريقة من أجل العودة. بالتالي، إنّ كسر هذه العادة من الاكتئاب ينطوي على القيام بجمع العمل الداخلي والعمل الخارجي، على النحو التالي:

العمل على كلا الجانبين

العمل الداخلي: تغيير ما تُفكّر وتشعر به

- تأمّل. اِدرُسْ المعتقدات السلبية.

- ارفُض ردود الفعل التي تهزم نفسها بنفسها عند مُواجهة تحديات الحياة.
- تعلّم الاستجابات الجديدة التي تدعم الحياة.
- اعتمدْ رؤية أعلى في حياتك وعِش بها.
- ميّز الحكم على الذات وارفضه.
- أوقِف الاعتقاد بأنّ الخوف جيد، لمُجرّد أنّه قوي.
- لا تخلط المزاجية مع الواقع.

العمل الخارجي: تغيير سلوكك

- خفّضْ الظروف الضاغطة.
- أوجِدْ عملاً مرضياً.
- لا تتعامل مع الناس الذين يزيدون الاكتئاب لديك.
- أوجِدْ الناس الذين هم على مقربة من المكان الذي تُريد أن تكونه.
- تعلّم أن تُعطي لنفسك. كُن سخياً بالروح.
- تبنّى عادات نوم جيدة، ومارسها بخفة مرة في اليوم.
- ركّز على العلاقات عوضاً عن التشتت والنزعة الاستهلاكية التي لا نهاية لها.
- تعلّم على جلب أبوين جديدين من خلال إيجاد أناس ناضجين وأصحاء عاطفياً يستطيعون أن يُحبّوا، ويقبلوا، ولا يُصدرون الأحكام.

التقى كلّ طبيب ومُعالج مئات من الناس المُكتئبين، الذين يحتاجون المُساعدة الشديدة، ولكن كم كان منهم على طريق الشفاء؟ إنّ مُعظمهم

وضعوا ثقتهم في حبة دواء، أو سقطوا في حالة من الاستقالة المستنفدة.

في بعض الحالات، يُمكن تخفيف أعراض الاكتئاب بالأدوية، ولكنّ الاكتئاب «الخفيف إلى مُعتدل» لا يخضع إلى أنموذج المرض، مما يجعل الأدوية غالباً لا تُجدي نفعاً. إنّ النتائج الحالية تدلّ على أنّه في حالات الاكتئاب «الخفيف إلى مُعتدل»، فإنّ مُضادات الاكتئاب بالكاد تتجاوز الاستجابة الوهمية «الأمر الذي يُؤدّي إلى تحسين حالة ثلاثين في المئة من المرضى». إنّ الأدوية تُصبح أكثر فعالية فقط عندما ينمو الاكتئاب ويُصبح أكثر شدة.

إنّ العناصر الثلاثة التي ركّزنا عليها: الأسباب الخارجية، الاستجابة إلى الاكتئاب، عادة الاكتئاب، تُقدّم نهجاً جديداً. إنّها تُعطيك القدرة على عكس الظروف الكامنة وراء الاكتئاب. نحن لا نقول إنّ سبب الاكتئاب قد وُجد، لأنّه في النهاية مُتشابك مع كلّ شيء آخر في حياتك، بما في ذلك كلّ ما يجري في جسمك.

بسبب ذلك، يجب إعادة تشكيل حياتك على العديد من المستويات، الأمر الذي يُمكنك القيام به بوعي فقط. أحياناً يستغرق الخروج من الاكتئاب القليل من الوقت، إذا كان الهروب من وظيفة سيئة، أو الزواج المسموم يُمكن اعتباره أمراً بسيطاً، ولكنّه على الأقل أمراً مُباشراً. في أوقات أُخرى يكون الاكتئاب مثل الضباب الذي لا يُمكن إمساكه في مكان واحد. بيد أنّه يُمكن إزالة الضباب. إنّ أفضل الأخبار هي أنّك لست مُكتئباً و لم تكن هكذا أبداً. عندما تقف على طريق إيجاد ذاتك الحقيقية، فسوف تُنجز أكثر من مُجرّد شفاء الاكتئاب. سوف تخرج إلى النور وترى الحياة بطريقة جديدة.

الجزء الثاني

صنع الواقع

دماغك هو عالمك

عندما تتحرك خلال هذا الكتاب، سوف ترى أنّ العقل والدماغ والجسد يعملون بسلاسة معاً. إنّ الحياة عملية مُستمرّة. كلما تعمّقت بالسيطرة على هذه العملية، كنتَ أقرب إلى التوصل إلى هدف الدماغ الخارق. إنّ باحثاً مثل «رودي»، والذي كان يبحث في البيانات حول المرونة العصبية، يُمكن أن يتعجّب كيف يخلق الدماغ مسارات جديدة. بيد أنّ العجب الأكبر هو أنّ العقل يُمكن أن يخلق مشكلة، لأنّ ذلك يحدث فعلاً في الدماغ، ويحدث آلاف المرات في الثانية. سواء كان ذلك الاندفاع الذي تشعر به بعد الفوز في اليانصيب، أو «نشوة الإهمال الحرة» التي شعر بها الشاعر «روبرت براوننج» في أغنية من القلاع. كلتا التجربتان تتطلبان من الدماغ إيجاد تمثيل مادي. تحتاج النشوة إلى الكيمياء، كما يحتاج كلّ فكرة، شعور، إحساس. لقد أنشأ علم الأعصاب هذه الحقيقة بقوة.

نحن نريد أن نأخذك إلى حيث يكمن الغموض الحقيقي، إذ أنّ «الدماغ» لا يجلس في مقصورة، بينما «العقل» يطفو بعبث في الأعلى. إنّ الفارق بين الدماغ والعقل من صنع الإنسان وهو شيء مُضلل، فالعقل والدماغ مُندمجان، ومكان ولادة الدماغ الخارق يكمن في مفتاح السيطرة الذي تستطيع أن تتعلّم كيف يعمل.

مناطق خفية من الوعي حيث تكمن السلطة الحقيقية.

عندما يخطو الشخص من أجل تلقي جائزة «أوسكار» عن أفضل فيلم، عادة ما يهتف: «هذا حلم تحقق!». إنّ الأحلام خفية ولكنّها قوية، ورؤيتك الشخصية تُحدد مسار حياتك في الحركة، ولكن أولاً يجب أن تُساعد الدماغ في الحركة، وبعد ذلك يأتي العمل، الإمكانيات، الفرص، الفواصل المحظوظة، وكلّ ما يلزم من أجل جعل الحلم حقيقة. هذه العملية سوف ندعوها «صنع الواقع». إنّها تتكشف باستمرار، على الرغم من أنّ العلم يُولي الإهتمام إلى مُنتجات الدماغ: نقاط الاشتباك العصبي، الإمكانات الكهربائية، العصبونات، وهذه هي التعبيرات الإجمالية. يبدو الواقع أكثر حدة وذكاء، وعلى مُستوى غير مرئي.

كيف يُمكنك إذاً السيطرة على صنع الواقع؟ يجب تطبيق بعض قواعد اللعبة على النحو التالي:

قواعد صنع الواقع

- أنت لست دماغك.
- تُنشئ كلّ شيء حول كيف يبدو العالم ويشعر.
- إنّ التصور ليس سلبياً. أنت لا تتلقى فقط واقعاً مُعيناً ثابتاً. أنت تُشكّله.
- إنّ الوعي الذاتي يُغيّر التصوّر.
- كلّما كنت أكثر وعياً، امتلكت سلطة أكثر على الواقع.
- يحتوي الوعي على القدرة على تحويل عالمك.

• على مستوى خفي، يتمّ دمج عقلك مع قوى الكون الخلاقة.

سنقوم بشرح القواعد فيما سيأتي، ولكنّ صنع الواقع أمرٌ طبيعي ولا يحتاج إلى جهد، بينما في الوقت نفسه هو أمرٌ يكاد يفوق الخيال. يذهب الكون إلى المكان نفسه كي يخلق نجمة، كما تذهب أنت من أجل رؤية وردة بعيون عقلك. إنّ الأمر الآن متروك لنا كي نُظهر لماذا هذه الجملة العجيبة صحيحة.

أنت لست عقلك

المبدأ الأول في صنع الحقيقة هو أنّك لست دماغك. لقد شاهدنا بالفعل مدى أهمية هذه الرؤية بالنسبة إلى الأشخاص الذين يُعانون من الاكتئاب «كما هو الحال بالنسبة إلى الأشخاص الذين يُعانون من أيّ اضطراب آخر في المزاج، مثل القلق، والذي هو تماماً حالة وباء كالاكتئاب». عندما تُصاب بنزلة برد، فليست المسألة كم تُعاني، فأنت لا تقول: «أنا بارد»، بل تقول: «لديّ برد»، وأيضاً لغوياً لا تقول: «لديّ اكتئاب»، بل تقول: «أنا مُكتئب»، وهذا يعني أنّك تتوافق مع هذا الشرط. بالنسبة إلى العدد الذي لا يُحصى من الناس المكتئبين والقلقين تُصبح «أنا» قوية للغاية، ويلوّن مزاجهم العالم. عندما تتوافق مع كونك مُكتئباً، يعكس العالم شعورك. عندما ترى ليموناً، فأنت لا تعتقد أنّك أصفر، والشيء نفسه ينبغي أن ينطبق على الاكتئاب. في كلتا الحالتين، فإن العقل يستخدم الدماغ من أجل إنشاء اللون الأصفر، مثلما ينشئ الاكتئاب. هناك صلة وثيقة على مستوى علم وظائف الأعضاء، وإذا كنت تُسيطر على الصلة، يُمكنك تغيير أيّ شيء.

إذا كان الدماغ هو المسؤول عن هويتك، فمن المنطقي أن تقول: «أنا الليمون الأصفر»، كما تقول: «أنا مُكتئب». كيف نعرف الفرق إذاً؟ كيف تعرف أنّك لست الليمون الأصفر، في حين أنّ الشخص المكتئب يتماهى مع الاضطراب الحاد إلى درجة أنّه يقوم بالانتحار؟ جزئيا فإنّ الفارق عاطفي. يأتي دور علم الأحياء هنا. يتواصل الحصين hippocampus بمتانة مع اللوزة amygdala، التي تُنظّم الذكريات العاطفية واستجابة الخوف. في دراسات التصوّر عُرض على الكائن البشري وجه مخيف أثناء خضوعه للرنين المغناطيسي الوظيفي fMRI «أفضل مسح ضوئي يعرض نشاط الدماغ في الوقت الحقيقي» فأضاءت «اللوزة» مثل شجرة عيد الميلاد. إنّ استجابة الخوف تصبّ في الدماغ الأعلى، وتأخذ بعض الوقت كي تُدرك أنّ الصور المُخيفة ليست سبباً للخوف. إنّ المخاوف غير المُسيطر عليها، حتّى عندما لا يكون لها سبب واقعي، يُمكن أن تُؤدّي إلى القلق المُزمن والاكتئاب.

إنّ العدادات البيولوجية يُمكن أن تُعوّض هذا التأثير. تُشير الدراسات الحديثة إلى أنّ الخلايا العصبية الجديدة في «الحصين» قادرة على كبح المشاعر السلبية المُحفَّزة في «اللوزة»، وأنّ أنشطة التخفيف من حدّة التوتر، مثل مُمارسة التمارين البدنية وتعلّم أشياء جديدة، تُعزز ولادة خلايا عصبية جديدة، والتي كما رأينا، تُعزّز بدورها المرونة العصبية neuroplasticity وتُساعد على تشكيل نقاط اشتباك عصبي synapses جديدة، ودوائر عصبية neural circuits جديدة. إنّ المرونة العصبية يُمكن أن تُوازن المزاج مُباشرة وتمنع الاكتئاب، وبالتالي فإنّ ولادة خلايا عصبية جديدة في الحصين البالغ يُساعد على التغلّب على الاختلالات الكيميائية العصبية التي تُؤدّي إلى اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب.

في علم الأعصاب هذه الفكرة عبارة عن رواية، ولكن في الحياة الحقيقية اكتشف كثير من الناس أنّ الذهاب لمُمارسة رياضة الركض قد تنشلهم من المزاج المُتعكّر. لقد وجدنا فارقاً مُهماً على مستوى الدماغ، وهو أنّ الليمون الأصفر لا يُودّي إلى استجابات عاطفية بينما يفعل الاكتئاب ذلك. لقد أظهرت بعض الدراسات أنّ مُضادات الاكتئاب مثل «بروزاك» قد تعمل على الأقل جزئياً عن طريق زيادة تكوين الخلايا العصبية neurogenesis «إنشاء خلايا عصبية جديدة» في الحصين. يدعم هذه الفكرة، أنّ الفئران التي تُعطى مُضادات الاكتئاب تُظهر تغييرات إيجابية في السلوك، والتغيرات التي يُمكن أن تكون أفضلية عن طريق منع تكوين الخلايا العصبية عمداً في الحصين.

سوف يُشير القارئ المُتنبه أننا نبدو نُقدم الحجج ضدّ أنفسنا. إذا كان «بروزاك» يجعلك تشعر أفضل، فما الخطأ في أخذ حبوب من أجل تعزيز التأثيرات المرغوبة في الدماغ؟ في المقام الأول، فإنّ الأدوية لا تشفي اضطرابات المزاج، بل تُخفف منها فقط. عندما يتوقّف المريض مرة واحدة عن أخذ مُضاد الاكتئاب أو مُهدئ الأعصاب، يعود الاضطراب الكامن. ثانياً، كلّ الأدوية لها آثار جانبية. ثالثاً، تذهب الآثار المُفيدة للأدوية مع مرور الوقت، ويتطلّب الأمر جرعات أعلى كي يصل الإنسان إلى الفائدة نفسها. «مع الوقت، قد لا يكون هناك فائدة نتوصّل لها». أخيراً، فقد أظهرت الدراسات أنّ مُضادات الاكتئاب ليست فعّالة كما يدّعي صناعها، وفي الحالات الأكثر شيوعاً من الاكتئاب، يُمكن للعلاج النفسي على الأريكة تحقيق الفوائد نفسها. إنّ ثقافتنا مُدمنة على الحبوب المُتفجّرة، مثلما هي مع الرصاص الفضي، ولكنّ الواقع هو أنّ تحدثك بطريقتك عن اكتئابك هو علاج، بينما لا تكون الأدوية إلى حدّ كبير كذلك.

كما ينتقل الدماغ، يتبعه الواقع. يعيش الناس المُكتئبون ليس فقط في مزاج حزين ولكن في عالم حزين، فيرون أشعة الشمس تتشابك مع اللون الرمادي، وتفتقر الألوان إلى اللمعان. بينما أولئك الذين ليس لديهم اضطراب في المزاج يُضفون على العالم الصفات الحيوية. إنّ ضوء التوقف أحمر لأنّ الدماغ يجعله أحمر، على الرغم من أنّ الناس المُصابين بعمى الألوان الأحمر والأخضر يرون إشارة التوقف نفسها رمادية. إنّ السكر حلو لأنّ الدماغ يجعله حلواً، ولكن بالنسبة إلى أولئك الذين فقدوا براعم الذوق من خلال الإصابة أو المرض، يُصبح السكر دون حلاوة. إنّ صفات الذكاء في العمل أيضاً، فقد قمتَ بإضافة العاطفة لطعم السكر اذا ما كان الطعم يُذكّرك أنّك قد تكون مريضاً بالسكري. لقد قمتَ بإضافة العاطفة إلى إشارة التوقف إذا كان المشهد يستحضر ذكريات سيئة من حادث سيارة في ماضيك. لا يُمكن فصل الشخصية عن «حقائق» الحياة اليومية. إنّ الحقائق هي الشخصية في الواقع. إنّ الجزء الجذري أنّه لا شيء يهرب من عملية صنع الواقع.

كلّ نوعية في العالم الخارجي موجودة لأنّك أنشأتها. إنّ دماغك ليس هو الخالق ولكنّه أداة ناقلة. إنّ المُبدع الحقيقي هو العقل.

سوف يستغرق أمر إقناعك بأنّك تقوم بإنشاء كلّ الواقع المزيد من الجهود. نحن نفهم، ولكن ينشأ الشكّ من نقص المعرفة واسع النطاق، حول كيفية تفاعل العقل مع العالم «هناك» في الخارج.

كلّ شيء يعتمد على النظام العصبي الذي يمتلك الخبرة والتجربة. بما أنّ البشر لا يملكون أجنحة، فليس لدينا فكرة عن تجربة الطائر الطنان. إنّ النظر من نافذة الطائرة ليس مثل الطيران أبداً، فالطيور تنقضّ وتغطس، وتتوازن في قلب الجو، وتُبقي العين في جميع الاتجاهات،

وهلم جرا. إنّ دماغ الطائر الطنان يُوجه الإحداثيات كي تصل سرعة الجناح إلى ثمانين نبضة في الثانية، ومُعدل ضربات القلب إلى أكثر من ألف نبضة في الدقيقة. لا يستطيع البشر اختراق مثل هذه التجربة في جوهرها، فالطائر الطنان هو أداة اهتزاز متوازنة في وسط إعصار دوراني من الأجنحة. سوف تندهش عندما تُراجع جدول الأرقام القياسية العالمية للطيور، وتعلم أنّ أصغر الطيور، الطائر الطنان النحل في «كوبا»، ويزن 8 .1 غرام، أي أكثر من نصف وزن فلس واحد فقط. ومع ذلك، لديه نفس الفيزيولوجيا الأساسية مثل أكبر الطيور في العالم، وهي النعامة الأفريقية، التي تزن حوالي 350 باوند.

من أجل استكشاف الواقع، يجب أن يُواكب الجهاز العصبي تجربة جديدة ويرصدها، بينما يُسيطر على بقية الجسم. إنّ الجهاز العصبي لدى الطيور يستكشف تجربة الطيران على الأفق البعيد. أمّا الطيور المائية، فهي على سبيل المثال، صُممت من أجل الغوص. لقد تمّ قياس أنّ طيور البطريق الإمبراطور قادر على الغوص إلى عمق 1584 قدم. أمّا أسرع غوص تمّ قياسه فهو يعود إلى الصقور القطامي وقد تمّ رصده في ألمانيا، اعتماداً على زاوية مأخوذة، إذ وصلت سرعة الصقور بين 160 و 215 ميل في الساعة. لقد تكيّف الهيكل الفيزيائي عند هذه الطيور كي تقطع هذه الحدود، وجهازها العصبي هو المفتاح، وليس أجنحتها أو قلوبها، وبالتالي، فإنّ دماغ الطائر هو من أنشأ واقع الطيران.

يمكن أن تُؤخذ هذه الحجة أبعد من ذلك بكثير مع الدماغ البشري، وذلك لأنّ عقولنا لديها الإرادة الحرة، في حين أنّ وعي الطيور «بقدر ما نتمكن من الدخول إليه» يعمل بالفطرة تماماً. بالنسبة إلى البشر، يُمكن أن يكون هنالك قفزة هائلة في صنع الواقع.

أولاً، هناك مُلاحظة عن شيء أرى «ديباك مُتحمساً له على نحو خاص. ليس من الصحيح القول إنّ الدماغ «يخلق» الفكر، التجربة، التصور، تماماً، كما أنّه ليس من الصحيح أن نقول إنّ الإذاعة تخلق «موتسارت». إنّ دور الدماغ، مثل الترانزستورات في الإذاعة، هو توفير البنية المادية من أجل تقديم الفكر، كما يسمح لك الراديو بسماع الموسيقى. عندما ترى وردة، وتشمّ رائحتها الفاخرة، وتستنشق بتلاتها المُخملية، تحدث جميع أنواع الارتباطات في الدماغ، والتي يُمكن أن تكون مرئية على جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي عند حدوثها. بيد أنّ دماغك لا يرى، ولا يشمّ، ولا يلمس الوردة. تلك هي التجارب، وأنت فقط من يستطيع المرور بالتجربة. هذه الحقيقة أساسية، وهذا يجعلك أكثر من دماغك.

من أجل إظهار الفرق: في الثلاثينيات، حفّز جراح الدماغ الرائد «وايلدر بنفيلد»، منطقة من الدماغ تُعرف باسم القشرة الحركية motor cortex، وقد وجد أنّ تطبيق شحنة كهربائية صغيرة على القشرة الحركية تُسبب حركة العضلات. «في وقت لاحق، توسّعت البحوث على هذه النتيجة على نطاق واسع. فالرسوم المُطبقة على مراكز الذاكرة تستطيع جعل الناس يرون ذكريات حية، وعندما يُطبق الشيء نفسه على المراكز العاطفية، يُمكن أن تُودي إلى نوبات من الشعور العفوي». لقد أدرك «بنفيلد» مع ذلك، أنّ التمييز بين العقل والدماغ كان حاسماً، لأنّ أنسجة الدماغ لا يُمكن أن تشعر بالألم الجسدي، إذ يُمكن إجراء جراحة الدماغ المفتوح والمريض مُستيقظ.

لقد حفّز «بنفيلد» منطقة محلية من القشرة الحركية، ممّا سبب ارتفاع ذراع المريض عالياً. عندما سُأل عمّا حدث، قال المريض:

«تحرّكت ذراعي»، ثمّ طلب «بنفيلد» من المريض أن يرفع ذراعه، وعندما سُأل عمّا حدث، قال المريض: «لقد حرّكتُ ذراعي». بهذه الطريقة البسيطة المُباشرة، أظهر «بنفيلد» أنّ كلّ شخص واع غريزياً. هناك فارق كبير بين تُحرّك ذراعك أو أن تُحركها بنفسك. يكشف الفارق ويُعرّي الفجوة الغامضة بين العقل والدماغ. إنّ الرغبة في تحريك ذراعك هو عمل العقل، بينما الحركة اللاإرادية هي تشغيل إجراء مُعين في الدماغ، وهما ليسا مُتماثلين.

قد يبدو التمييز صعباً، ولكنّه في النهاية غاية في الأهمية. الآن، فقط تذكّرْ أنّك لستَ دماغك. إنّ العقل الذي يُعطي الأوامر إلى الدماغ هو الخالق الحقيقي الوحيد، تماماً كما أنّ «موزارت» هو الخالق الحقيقي للموسيقى المُشغّلة على الراديو. عوضاً عن قبول أيّ شيء في العالم على نحو سلبي «هناك»، طالِبْ أولاً بدورك كخالق، وهو أمر فعّال. هنا تكون البداية الحقيقية في تعلّم صنع الواقع.

يستند الإبداع على جعل الأشياء جديدة. كثيراً ما وضع «بابلو بيكاسو» عينان على نفس الجانب من الوجه، والتي لا تحمل أيّ تشابه في الطبيعة «إلا إذا كنّا نتحدّث عن المفلطح، مثل السمكة والهلبوت، الذين يُولدون مع عيون على جانبي رؤوسهم، إلا أنّ كلتا العينين تُهاجر إلى جانب واحد، لأنّها ناضجة». بعض الناس يتّهمون «بيكاسو» بارتكاب خطأ. هناك نكتة عن مُعلمة الصف الأول التي أخذت فصلها إلى متحف الفن الحديث. قالت المعلمة وهي تقف أمام لوحة تجريدية: «هذا من المُفترض أن يكون حصاناً»، من الخلف صرخ صبي صغير: «ثمّ لماذا ليس كذلك؟».

إنّ الرسم التجريدي يقوم بفعل «أخطاء» من أجل خلق شيء جديد.

يرى «بيكاسو» الوجه البشري بطريقة جديدة، لأنّ التصوّر قابل للتكيّف إلى ما لا نهاية، فلو أعطيت «بيكاسو» فرصة، فأنت تسمح لرؤيتك بأن تكون مُشوهة، بالمُقارنة مع الطريقة العادية للنظر في الوجوه. تنشأ المشاعر المُضطربة دفعة واحدة، قد تضحك أو ترتعش بعصبية أو تجد أسلوبه التجريدي جميلاً. إنّ الطريقة الجديدة تُثيرك، فتُصبح جزءاً منها. لقد تمّ تصميم الدماغ من أجل السماح للجميع بجعل الأمور جديدة. إذا كان الدماغ كمبيوتر، فإنّه يُخزّن المعلومات، ويُرتّبها بطرق مُختلفة، ويُجري الحسابات بسرعة البرق.

إنّ الإبداع يذهب أبعد من ذلك، فهو يُحوّل مادة الحياة الخام إلى صور جديدة تماماً، لم يرها أحد من قبل. إذا كان لديك «الهمبرغر» على العشاء خمس ليال متتالية، فقد تشعر بالملل، وتشكو وتتساءل لماذا لا تتغيّر الحياة. أو يُمكنك عمل شيء جديد. أنت الآن تُجمّع عالمك مثل اللغز أو الأحجية التي كلّ قطعة فيها تحت سيطرتك.

جعلها جديدة

كيف تُحوّل نظرتك

- تحمّل المسؤولية عن تجربتك الخاصة.
- كُنْ مُتشككاً من ردود الفعل الثابتة، سواء التي تخصّك أو تخصّ أيّ شخص آخر.
- واجهْ التكيّف القديم. إنّه يقود إلى السلوك اللاواعي.
- كُنْ واعياً لعواطفك، ومن أين أتت.
- ادرُسْ المُعتقدات الأساسية الخاصة بك. عرّضها للنور، وتجاهَلْ

المُعتقدات التي تجعلك عالقاً.

- اسألْ نفسك ما هو الجزء من الواقع الذي ترفضه.
- بحرية استشِرْ وجهات نظر الناس من حولك.
- احترمْ ما يرونه في هذه الحالة
- اختبِرْ التعاطف بحيث يُمكنك تجربة العالم من خلال عيون شخص آخر.

تتركز كلّ هذه النقاط على الوعي الذاتي. عندما تفعل أيّ شيء: تأكل وجبة الإفطار، تُمارس الحب، تُفكّر في الكون، تكتب أغنية «البوب»، فإنّ عقلك يُمكن أن يكون في حالة واحدة فقط من ثلاث حالات: اللاوعي، الإدراك، الإدراك الذاتي. عندما تكون فاقداً للوعي، فإنّ عقلك يتلقّى التدفق المُستمر من مُدخلات العالم الخارجي على نحو سلبي، مع الحدّ الأدنى من ردود الفعل وليس الإبداع. عندما تكون مُدركاً، تُولي اهتماماً لهذا الدفق من المُدخلات، أنت تُحدد، تُقرر، تُفرز، تتقدم، تصنع خيارات حول ما يجب قبوله، وما يجب رفضه، وغير ذلك. عندما تكون مُدركاً لنفسك، تدور مرة أخرى على ما تقوم به، مُتسائلاً كيف يكون هذا بالنسبة إليّ؟ في أيّ لحظة مُعطاة، تتواجد جميع هذه الحالات الثلاث سوياً. ليس لدينا أيّ فكرة ما إذا كان هذا صحيحاً بالنسبة إلى مخلوق مثل الطائر الطنان. بينما يتسارع قلبه إلى أكثر من ألف نبضة في الدقيقة، هل يُفكّر الطير: «هل أنا مُتعب؟». هذا السؤال يأتي من الوعي الذاتي. هل يُفكّر الطائر: «إنّ قلبي يطرق حقيقة، وعلى نحو سريع حقيقة؟». هذه الجملة من الوعي البسيط. نحن نفترض، دون معرفة الحقيقة، أنّ الطائر الطنان ليس مُدركاً لنفسه، وأنّه قد لا يكون حتّى على علم بها. قد يقضي حياته بالكامل دون وعي.

فاقد الوعي، مُدرك، واع لذاته

يعيش البشر في جميع الحالات الثلاث، واختيار أيّها يسود في أيّ لحظة أمر متروك لك. يعتمد الدماغ الخارق على تقليل لحظات اللاوعي لدينا، مع زيادة كلّ من الوعي، والوعي الذاتي. عندما ننظر في البند الرابع في القائمة السابقة: **كُنْ واعياً لعواطفك، ومن أين أتت**، نجد أنّ الجزء الأول هو عن الوعي، والثاني حول الوعي الذاتي. «أنا غاضب» هو تفكير واع، بينما عندما تتعامل مع شخص بأسلوب التقريع فهذا هو اللاوعي. لهذا السبب نُعطي مدى عريضاً لشخص يذهب في نوبة غضب في موقع حادث سيارة، على سبيل المثال، نحن لا نأخذ ما يقولونه على محمل الجد، حتّى ينتهي غضبهم ويهدؤون. إنّ بعض النظم القانونية تغفر اللاوعي، ممّا يسمح التساهل لما يُسمّى جرائم العاطفة. إذا وجدتَ زوجتك في السرير مع رجل آخر، تكون ردة فعلك أن تخنقه على الفور، لقد كنتَ تعمل دون وعي، دون الوعي الكامل.

من الجيد أن تكون مُدركاً، ولكنّ الوعي الذاتي أفضل بكثير. «أنا غاضب» تُبعدك بعيداً فقط إذا كان هدفك هو السيطرة على غضبك. إنّ معرفة من أين يأتي غضبك يُضيف عنصراً من الوعي الذاتي، وهو يسمح لك أن ترى نمطاً في سلوكك. إنّه يأخذ في الاعتبار أنّ انبثاقات الماضي لم تسر على ما يُرام. رُبّما تركك شريكك في الماضي، أو استدعى شخص الشرطة. عندما تستدعي الوعي الذاتي مرة، ينتقل الواقع، تبدأ بالسيطرة، وتُشرق القدرة على التغيير.

يخترق الوعي بما لا يقبل الجدل عالم الحيوان. تتجمع الفيلة حول الفيل الطفل الذي قد مات، وتبقى طويلاً هناك، حتّى إنّها تعود إلى موقع الوفاة الماضي بعد عام واحد. تتجمع بالقرب من الأم التي

فقدت طفلها. إذا كان التعاطف يعني أيّ شيء خارج تعريف الإنسان له، فإنّه يبدو أنّ الفيلة تتعاطف مع بعضها البعض. إننا نعرف جميعاً أنّ الطائر الطنان الصغير يُهاجر آلاف الأميال من «المكسيك» إلى ولاية «مينيسوتا»، وقد تكون مُدركة للطريق التي تسلكها، بما في ذلك المعالم البصرية، وحركة النجوم، وحتّى مجال الأرض المغناطيسي.

نحن نعزو الوعي الذاتي لأنفسنا فقط. «إنّ فخر حيازته هذا قد يفنى، ومع ذلك، عندما يُوبخ الكلب على تبوله على السجادة، فإنّه ينظر إلى العالم كما لو أنّه خجل. من شأن ذلك أن يكون استجابة على إدراك الذات». نحن نُدرك كوننا مُدركين. بعبارة أخرى، إنّ مستوى الوعي الذاتي يتجاوز التعلم البسيط والذاكرة في الدماغ.

لا يُفسّر علم الأعصاب الاختزالية كيف يُمكن للوعي أن يسمح لنا بفصل أنفسنا عن نشاط الدماغ. إنّ الاختزال يجمع البيانات ويكشف الحقائق. في بحثه، يرتدي «رودي» قبعة الاختزالية، مع أنّ مجاله الأساسي هو مرض «الزهايمر» والمورثات المُرتبطة بهذا المرض. ولكنّ علم الأعصاب الاختزالية لا يشرح مَن يختبر المشاعر والأفكار حقيقة. هناك فجوة بين الوعي، والوعي الذاتي. إنّ جملة «لقد تمّ تشخيصي على أني مريض بالزهايمر» هي جملة مصنوعة من الوعي، فالشخص غير المُدرك قد لا يُلاحظ أنّ هناك خطأً في ذاكرته. إنّ جملة «أنا أكره وأخشى أن يكون لديّ مرض الزهايمر» تأتي من الوعي الذاتي. هكذا تحتضن حقائق المرض كلّ الحالات الثلاث، فقدان الوعي، الوعي، الوعي الذاتي، دون توضيح كيفية تواصلنا مع هذه الحالات الثلاث. يقوم الدماغ فقط بما يقوم به. وهو يأخذ العقل كي يتصل بذلك.

بطبيعة الحال، إنّ «إدراك كونك مُدرك» يُمكن أن يكون مصنوعاً

أيضاً بواسطة الدماغ. نحن لا ندّعي أننا نعرف «بمصطلحات الاختزالية» أين قد يكون الوعي موجوداً، وكذلك الوعي الذاتي في خرائط الدماغ، بل من المُحتمل أنّها لا تقتصر على منطقة مُعينة واحدة. لم يتمكّن أحد من حلّ هذا اللغز بعد. بينما يُنتج الدماغ المشاعر والأفكار التي تتوافق أنت معها، يُسيطر الدماغ الخارق على قدرتك على أن تكون المُراقب، أو الشاهد، الذي تمّ فصله عن الأفكار والمشاعر المُستلمة من الدماغ.

إذا كان مُدمن الكحول لا يُمكن أن يقف مرة أخرى ويُراقب ما يحدث عندما يكون لديه نوبة، فإنّ غضبه خارج عن السيطرة. إنّه غير مُدرك من أين تأتي أو ما يجب القيام به حيال ذلك، حتّى تدخل درجة من الانفصال إلى الصورة. في مسح الدماغ، تُضيء المراكز المُختلفة في قشرة الدماغ أو تخفت، وهذا يعتمد على ما إذا كان الشخص لديه سيطرة على عواطفه. بالنسبة إلى كثير من الناس، رُبّما مُعظمهم، فإنّ فكرة الانفصال عن مشاعرهم يُحفّز رؤية مُخيفة لوجود عقيم، تافه وخال من العاطفة.

إنّ العواطف تتغير اعتماداً على كيف تكون أنت.

فقدان الوعي: في هذه الحالة، تكون العواطف ضمن السيطرة. إذ ترتفع عفوياً وتجري في مسارها الخاص. يتمّ تحفيز الهرمونات، ممّا يُؤدي في كثير من الأحيان إلى الاستجابة للضغط والإجهاد النفسي. إذا انغمست، فإنّ عواطف اللاوعي تُحقق حالة من عدم التوازن في الدماغ. تضعف مراكز صنع القرار الأعلى. لا تكون نبضات الخوف والغضب تحت السيطرة. وقد يُؤدي ذلك إلى السلوك المُدمّر، وتُصبح العادات العاطفية موصولة في مسارات عصبية ثابتة.

الوعي: في هذه الحالة، يكون الشخص قادراً على القول: «أنا أشعر

بكذا»، وهي الخطوة الأولى نحو تحقيق سحب الشعور «كذا» إلى التوازن. إنّ الدماغ الأعلى يُقدّم الحكم، ويضع العاطفة في منظورها الصحيح. أمّا الذاكرة فهي تُخبر الشخص كيف عملت هذه العاطفة في الماضي، سواء في الخير أو الشر. تلي ذلك حالة أكثر تكاملاً، مع الدوائر العليا والسفلى من الدماغ مُضيفة مُدخلاتها. عندما تتوقف عن كونك خارجاً عن نطاق السيطرة عاطفياً، ويُمكنك القول: «أنا أشعر بكذا»، فقد أنجزت الخطوة الأولى من الانفصال.

الوعي الذاتي: عندما تكون مُدركاً، فمن المُمكن أن تكون أيّ شخص. ولكن عندما تكون مُدركاً لذاتك، فإنّك تُصبح فريداً من نوعك. هل أشعر بكذا يتحوّل إلى ما كنتُ أظنّه كذا؟ إلى أين يأخذني؟ ماذا يعني ذلك؟ إنّ الشخص الغاضب يُمكن أن يتوقّف عند هذا الحد، دون وعي ذاتي تقريباً. كما أنّ الرئيس العصبي الذي يمتصّ طاقة مرؤوسيه عاما بعد عام يُدرك بالتأكيد أنّه يغضب. من دون الوعي الذاتي، فلن يرى الإنسان ما يفعله لنفسه وللآخرين. قد يعود للمنزل يوماً ويندهش أنّ زوجته قد تركته. عندما يُشرق الوعي الذاتي فيك، فلن يكون هنالك حدود للأسئلة التي يُمكن أن تسألها عن نفسك، وكيف تُفكّر وكيف تشعر. إنّ أسئلة إدراك النفس هي المفاتيح التي تجعل الوعي يتوسع، وعندما يحدث ذلك، فالاحتمالات لا نهائية.

إنّ العواطف ليست عدو الوعي الذاتي. كلّ عاطفة تلعب دورها ككل، وتكون هناك حاجة إليها كي نُعطي معنى للأحداث. إنّ كونك عاطفياً يجعل الذاكرة تعلق في العقل. إنّه من الأسهل بكثير أن نتذكّر أول قبلة رومانسية، من أن نتذكّر سعر الغاز الخالي من الرصاص في الليلة نفسها. لأنّها «عالقة» بهذه الطريقة، ولأنّ العواطف ليست

مُنفصلة. بيد أنّ الفصل يُصبح جزءاً من الصورة الأكبر، ويسمح لك بالتراجع عن العواطف «لذلك لا تؤدي كلّ قبلة أولى إلى الطفل». قد يبدو الأمر بارداً على نحو سريري، ولكنّ الانفصال يمتلك متعة خاصة به. عندما تُصبح خبراتك ليست عالقة جداً، يُمكنك تجاوزها من أجل الوصول إلى مُستوى أعلى من التجربة، حيث كلّ الحياة ذات مغزى. عن طريق وعيك بأفكارك ومشاعرك، يُمكنك أن تبدأ في خلق مسارات جديدة لا تُسجّل فقط الغضب، الخوف، السعادة، الفضول، ولكن كلّ المشاعر الروحية من النعيم، الرحمة، الإعجاب. إنّ صنع الواقع ليس له حدّ أعلى. عندما كنا نفترض أنّ الواقع هو عطاء، فإنّ ما نقبله حقيقة ليس العالم «هناك» وإنّما حدودنا «هنا».

كيف تتدخل الأنا

إذا كان لدى الوعي الذاتي عدو، فهو الأنا، التي تُضيّق من وعيك عندما يخطو أبعد من وظيفتها المُعينة. إنّ الوظيفة أمر حيوي، كما تُبين نظرة سريعة على الدماغ مُباشرة. بينما المليارات من الخلايا العصبية تُعيد بناء تريليونات من الوصلات العصبية في الشبكة العصبية المُتطورة دائماً، تقودك الأنا إلى الاعتقاد بأنّ كلّ شيء ساكن وهادئ في جمجمتك. ليست هذه هي القضية. دون شعور الثبات، ستتعرض لعملية صاخبة في الدماغ وهو يُعيد تشكيل نفسه، كما يستجيب لكلّ تجربة تتعرض لها مثل المشي، الاستيقاظ، النوم، الحلم. «إنّ الدماغ نشط للغاية وأنت نائم، على الرغم من أنّ الكثير من هذا النشاط ما يزال غامضاً».

عندما تُسجّل تجارب جديدة على الدماغ، تستوعبها أناك. أنت «الأنا» ومن أجلك تحدث الأشياء الجديدة، وتُضاف إلى مخزن

اللذة، الألم، الخوف، الرغبة، الذي تمّ بناؤه منذ الطفولة. إنّ العلم بأنّ إعادة البناء في الدماغ لها دائماً تأثير هو أمرٌ مُهمّ، على الرغم من أنّ أناك تُعطي وهم الثبات.

عندما كان «رودي» وزوجته «دورا» يُربيان ابنتهما «ليلى»، قررا أنّه في السنة الأولى من الرضاعة، لن تُترك «ليلى» تبكي وحدها، أو دون مُراقبة. انتقد الآباء الآخرون هذا القرار، قائلين إنّ هذا الأمر يفسد الطفلة ويُحوّل «دورا» و «رودي» إلى وحوش بلا نوم، ولكنّهما حافظا على وعدهما الذي قطعاه على أنفسهما. بالنسبة إلى «ليلى»، كما بالنسبة إلينا جميعاً، تضع الطفولة الأسس الأساسية للشبكة العصبية. على الرغم من أنّ العملية تجري بعيداً عن الأنظار، تتشكل منها وجهة نظر شاملة، إذ أنّه بعد سنوات كلّما حدثت تجربة جديدة من المتعة أو الألم، فسيتمّ مُقارنتها بالتجربة القديمة قبل أن تجد مكانها في الذاكرة.

أراد «رودي» و «دورا» توفير أساس السعادة لدماغ «ليلى»، وكذلك الأمن والقبول، وليس السخط والهجر والرفض. بالطبع يتطلّب هذا النهج المزيد من العمل، أكثر من مُجرّد التواجد إلى جانب الطفل عندما يبكي. بيد أنّه في مرحلة الطفولة، يكون عالم الطفل كلّه هو والديه، وبينما ترعرعت «ليلى» فقد كان لديها سبباً عميقَ الجذور لرؤية العالم مُتقبلاً ومُعتنياً. لم يتمّ إصلاح العالم، فهو موجود ونحن نختبره ونستوعبه من خلال نظرتنا إليه. من أجل ذلك، فإنّ الاعتراض أنّ «ليلى» لن تكون مُستعدة للواقع القاسي كان غير قابل للتطبيق. مثلنا جميعاً، سوف تُواجه العالم وفقاً للصورة التي تراكمت في دماغها. «لقد تحوّلت «ليلى» إلى طفلة سعيدة جداً، تُشعّ بالحب الذي كانت تتلقاه».

إنّ الأنا ضرورية بالتأكيد من أجل هذه المهمة في دمج جميع أنواع التجارب، ولكنها عُرضة للذهاب بعيداً جداً في ذلك. إنّ **الأنانية** هي مُصطلح شائع للتمركز الشديد على النفس، ولكنّ القضية هنا ليست هذه. قد يقع أيّ أحد في وضع لا منطقي مع الأنا، فلا يُمكن أن تعمل دون الأنا، ولكنّ جعل كلّ شيء شخصي يُمكن أن يُحوّل الأمر إلى الأنا الوهمية، حيث «أنا، لي، يخصني» يتجاوز كلّ اعتبار آخر. عوضاً عن وجود وجهة النظر، والقيم الشخصية القوية، وهي الجانب الجيد من الأنا، ينتهي الأمر بالمغرور بأنّه يُدافع عن التحيّزات والأحكام المُسبقة لمُجرّد أنّه يحملها «الجانب السيئ من الأنا». تتظاهر الأنا بأنّها الذات، ولكنّ النفس الحقيقية هي الوعي. عندما تُوقف أيّ جانب من جوانب التجربة بالقول: «هذا ليس لي» أو «أنا لا أُريد أن أُفكّر في ذلك» أو «هذا ليس له علاقة بي»، فأنت تستثني شيئاً من وعيك، وتبني صورة الأنا، عوضاً عن الانفتاح على احتمالات لا نهاية لها من صنع الواقع.

يأتي ضيق الأفق هذا بثمن تخفيض أو عدم توازن نشاط الدماغ، وهو ما يُمكن مُلاحظته في تصوير الدماغ. إنّ التجارب الجديدة تُوازي إنشاء شبكات عصبية جديدة، وهي «التجارب الجديدة» تُسبب إعادة الهيكلة، وتُحافظ على الدماغ بصحة جيدة. على النقيض من ذلك، عندما يقول الناس لأنفسهم: «**أنا لا أُظهر مشاعري**» أو «**أنا لا أُحبّ أن أُفكّر كثيراً**»، فإنّهم يُغلقون مناطق من الدماغ. إنّ الأنا تجعل هذه التبريرات تُقلّص من وعي الشخص، وهذا بدوره يُقلّص نشاط الدماغ. انظُر كيف أنّ بعض الذكور يُساوون «**أنا رجل**» مع «**إنّ الرجل لا يُظهر مشاعره**». إذا نحينا جانباً الوجود الغني الذي يُوفّر العواطف، فإنّ هذا الموقف يتعارض مع التطوّر. يستخدم الدماغ العواطف من

أجل خدمة احتياجات غريزية لدينا، مُوجهة نحو ضمان البقاء على قيد الحياة. يجب أن تستخدم عواطفك من أجل تمكينها من تحقيق أهداف شخصية. يجب استخدام ذكائك من أجل وضع استراتيجية، وفي النهاية يجب فصل وعيك من أجل اكتساب الاعتدال اللازم لتحقيق تلك الأهداف. بعبارة أخرى، تحتاج إلى دائرة بين العاطفة الناتجة عن المخاوف والرغبات، والأفكار العقلانية المُرتبطة بالسيطرة على النفس والانضباط. كان على «تشارلز ليندبيرغ» أن يمتلك دافعاً مُحرّكاً وحماساً من أجل مُحاولة الطيران من أجل تحطيم الرقم القياسي فوق المحيط الأطلسي، وأن يكون في الوقت نفسه بارداً وموضوعياً بما فيه الكفاية، من أجل التعامل مع طائرته أثناء الطيران. نحن جميعا نحبه.

إنّ الدماغ مرن كالسوائل ويمتلئ بالحركة الحيوية، ولكنّه يفقد توازنه عندما يُؤمر بتجاهل أو تغيير عملياته الطبيعية. عند تُضيّق وعيك، فإنّك تُقلّص الدماغ وتُجمّد واقعك في أنماط ثابتة.

كتل الأنا

الأفكار النموذجية التي تؤدي إلى تقلّص وعيك

- أنا لستُ من النوع الذي يفعل كذا.
- أريد أن أكون في منطقتي المُريحة.
- هذا سيجعلني أبدو سيئاً.
- أنا فقط لا أُريد ذلك، لستُ في حاجة إلى سبب من الأسباب.
- دع شخصاً آخر يقوم بذلك.
- أنا أعرف ما أعتقد به. لا تُحاول أن تُغيّر رأيي.

- أنا أعرف أفضل ممّا تفعل.
- أنا لستُ جيداً بما فيه الكفاية.
- هذا أقل مني.
- إنا سأعيش إلى الأبد.

لاحظ أنّ بعض هذه الأفكار تجعلك تبدو أكبر، في حين أنّ غيرها تجعلك تبدو أصغر. بيد أنّه في كلّ منها، يجري الدفاع عن الصورة. إنّ وظيفة الأنا الحقيقية هي مُساعدتك في بناء ذات مرنة وقوية «سوف يكون هناك المزيد عن كيفية القيام بذلك في فصل لاحق»، ولكن عندما تتدخل لحمايتك دون داع، فإنها تُزيّف الخوف وانعدام الأمن. عندما يشتري رجل في منتصف العمر، فجأة سيارة رياضية حمراء فهو يشعر بعدم الأمان، كما هو الأمر مع امرأة في منتصف العمر تدفع على جراحة التجميل عندما تظهر أول آثار التجاعيد حول عينيها. بيد أنّ دفاعات أناك هي أكثر دهاء من ذلك بكثير: الدفاعات التي نؤجلها عادة من أجل الهروب من مُلاحظة أيّ شيء. عوضاً عن المُضي قُدماً في مشروع صنع الواقع، ينتهي بنا الأمر بتحصين الواقع القديم نفسه الذي يجعلنا نشعر بالأمان. بالنسبة إلى بعض الناس فإنّ أهمية الذات هي الأمان، وبالنسبة إلى آخرين هي التواضع. يُمكنك أن تشعر بالضآلة في الداخل وتُخفي ذلك بالتبجح في الخارج، أو يُمكنك أن تأخذ الشعور نفسه وتُغلفه بالجُبن. ليس هناك صيغة مُحددة. إذا قمت بإغلاق تجارب معينة، فأنت لا تعرف ما الذي تفقده.

بيد أنّ التجربة الفردية تُعتبر أقلّ من حيث خفة الحركة المذهلة الموجودة عند الدماغ في التلقي، التحويل، مُعالجة الخبرات. عندما

لا تُشارك، تبقى الأشياء التي ترفض أن تراها تُؤثر عليك، وسيكون هذا التأثير على نحو لا واعٍ. نحن جميعاً نعرف الناس الذين لا يُظهرون الحزن عندما يتوفي شخص قريب لهم. إنّ الحزن ما يزال في طريقه، ولكن ذهب كلّ ما يتعلق به بعيداً عن الأنظار، وتستمر المُناوشات المخفية على الرغم من اتخاذ قرار الأنا: «أنا لا أُريد أن أشعر».

إنّ صنع الواقع يُعاملك بالمثل. يُمكنك صنعه بينما يصنعك هو. على مستوى البيولوجية العصبية، تشارك مُضادات الناقلات العصبية excitatory neurotransmitters مثل glutamate بالموازنة المُستمرة بين المُتناقضات «الين واليانغ» مع الناقلات العصبية المثبطة inhibitory neurotransmitters مثل glycine، كما تُخرج العواطف والأفكار الرقصة التي تخلق شخصيتك وأناك. كلّ هذا يُوفّر لك الشعور بمَن تكون وما ردة فعلك على الحياة في أيّ لحظة مُعطاة. علاوة على ذلك، من ذلك الوقت عندما كنت في الرحم، فإنّ كل تجربة حسية تخلق نقاط الاشتباك العصبي التي تُعزّز ذكرياتك، وتضع أساس الشبكة العصبية الخاصة بك. إنّ نقاط الاشتباك العصبي المبكرة كانت تُشكلك. فكّر في ردة فعلك على العنكبوت المنزلية الشائعة. من الناحية النظرية، يُمكن أن يكون لديك أيّ استجابة، ولكن في الواقع فإنّ استجابتك مُتأصلة، وهي تبدو طبيعية عندما تُوصلها سلكياً. **إنّ العناكب تُشعرني بالاشمئزاز، أو العناكب لا تُزعجني، أو أخشى من العناكب حتّى الموت**، إنّها جميعاً اختيارات شخصية قُمتَ بتشكيلها، ولكن هي أيضاً تُشكلك. هذا الأمر طبيعي تماماً، ولكن تنشأ المُشكلة عندما تتدخل الأنا وتتحوّل الاستجابة الشخصية إلى حقيقة: **إنّ العناكب مُثيرة للاشمئزاز، إنّ العناكب غير مؤذية، إنّ العناكب مُخيفة**. كتصريحات واقعية،

فإنّ هذه التصريحات لا يُمكن الاعتماد عليها تماماً، فقد حوّلت الحكم الشخصي إلى واقع «موضوعي».

الآن عوضاً عن **العنكبوت**، ضع كلمة **الكاثوليك، اليهود، العرب، الملونين، الشرطة، العدو**، وهكذا. يُصبح التحيّز معلناً كحقيقة، في الظاهر **«كلّ هؤلاء الناس سواسية»**، ولكن في العمق هناك الخوف والكراهية والموقف الدفاعي. على الرغم من تلاعب الأنا الخفي، ولكن يُمكن التصدي لها ببعض الأسئلة البسيطة. إسأل نفسك:

- لماذا أُفكّر بهذه الطريقة؟
- ما الذي يدفعني حقيقة؟
- أنا أُكرر فقط الشيء القديم نفسه الذي أقوله دائماً أو أُفكّر به أو أفعله؟

إنّ قيمة استجواب نفسك هي أنّك تستمرّ بالتقدم. لقد قمت بإنعاش استجاباتك، وتركت الوعي الذاتي يُسيطر قدر الإمكان. إنّ امتلاك الكثير مما يجب تحقيقه من أجل التقدم يُحفّز الدماغ على تجديد نفسه، والعقل مع مزيد من الاستجابات التي توضع تحت تصرفه من الدماغ، يتوسّع إلى ما وراء الحدود الوهمية. كلّ ما هو ثابت يُحدد دماغك وعقلك، وكلّ ما هو حركي يسمح لك بالتوسع خارج القيود. إنّ الدماغ الخارق يعني إزالة القيود تماماً. كلّ خطوة تُقربك إلى ذاتك الحقيقية، مما يخلق واقعاً تملؤه حالة الحرية.

حلول الدماغ الخارق

الوزن الزائد

إنّ زيادة الوزن هي المشكلة حيث حان الوقت من أجل استخدام الدماغ بطريقة جديدة. إنّ أكثر من ثلث الأميركيين يُعانون من زيادة الوزن، وأكثر من ربعهم يُعانون من السمنة المُفرطة. إذا نحينا جانباً المسائل الطبية، يحصل هذا الوباء من خلال الخيارات التي نتخذها. في المجتمع الذي يستهلك في المتوسط 150 باونداً من السُكّر سنوياً، ويأكل واحد على عشرة من الجميع الوجبات في مطاعم «ماكدونالدز»، ويتمادى في أحجام أكبر كلّ عشرة سنين، يُمكن أن تعتقد أنّ خياراتنا السيئة صارخة جداً بحيث نُسارع في التراجع عنها، ولكننا لا نفعل ذلك، ولا يبدو أنّ تحذيرات الصحة العامة الواسعة تُفيدنا. لقد نمت السمنة وراء السبب، لأنّ السبب غير فعال في إيقافها.

ما الخطأ الأساس الذي يفعله الدماغ؟ إنّ المُجرم كان يعتبر أخلاقياً. لقد كان الوزن الزائد هو علامة ضعف الشخصية، واستمرّ الاعتقاد من القرون الوسطى بأنّ الشراهة بين الخطايا السبع المميتة. في الجزء الخلفي من عقولهم، كثيرٌ من الناس زائدي الوزن يتهمون أنفسهم بنقص الإرادة. ويتمنون لو أنّه بإمكانهم التوقّف

عن الانغماس في الملذات!، ولو كان بإمكانهم وقف مُعاقبة أنفسهم بالسعرات الحرارية التي تُغذي الحلقة الرديئة: «الأكل يزيد من الوزن»، الأمر الذي يُؤدّي إلى أسوأ صورة للذات، ثمّ يُعطيك شعورك بالسوء حيال نفسك، سبباً وجيهاً لتعزية نفسك من خلال تناول المزيد.

إنّ القرارات وعي، بينما العادات ليست كذلك. في هذه الجملة البسيطة، نبدأ برؤية زيادة الوزن من منظور الدماغ. لقد تمّ تدريب أجزاء اللاوعي من الدماغ للمطالبة بالغذاء الذي لا يُريده الدماغ الأعلى. إنّ التأرجح بين الإفراط في تناول الطعام، والندم، ثمّ الإفراط في تناول الطعام، لديه نظيره في علم وظائف الأعضاء، فالهرمونات التي تكون بمثابة إشارات طبيعية إلى أنّك أشبعت جوعك، إما أن تُقمع أو يتمّ التصدي لها من قبل الهرمونات الأخرى التي تُشير إلى شهية نهمة. إنّ الطعام في حدّ ذاته ليس هو القضية. إنّ المُثلجات، أو الحلوى الساخنة، أو شريحة لحم أربع وعشرين أوقية، قد تكون مُغرية، ولكنّها ليست المواد المُسببة للإدمان.

ما هي القضية إذاً؟ إنّ الأجوبة المألوفة الآن فيها حلقة مُفرغة. هناك عوامل كثيرة تدخل في الحمية الغذائية والصحة حيث أنّه أينما التفت، فهناك لوم جديد تتلقاه. إنّ الناس يُصابون بالسُمنة، وفقاً للخبراء، من جراء:

- انخفاض احترام الذات.
- ضعف صورة الجسم.
- التاريخ العائلي في السُمنة.
- الاستعداد الوراثي.

- التدريب في مرحلة الطفولة المُبكرة على العادات السيئة في تناول الطعام.
- المأكولات السريعة غير الصحية والأغذية المُصنّعة المُثقلة بالإضافات والمواد الحافظة.
- تراجع كامل الأطعمة.
- تأكيد المجتمع على الجسم «المثالي»، الذي لا يُمكن تحقيقه من قبل الغالبية العظمى.
- انهزام الذات الغريزي أمام إتباع نظام غذائي مُستمر، والتأرجح بالزيادة والنقصان.

عندما تُواجه مثل هذه التصادم غير المشجع، يطغى الدماغ الأساسي بسرعة. وهذا يُؤدّي إلى وجود نمط من السلوك المألوف لانهزام النفس، إذ يؤدي نظام غذائي فاشل إلى فشل نظام آخر، من أجل الخروج من الإحباط والارتباك الهائل. إنّ الفشل يُولّد المزيد من الإحباط، ولكنّه أيضاً يجعلك عرضة للحيل والحلول السريعة: ضغط غير معقول من الجوع، العادة، غيوم الأوهام على قدرة دماغك الأعلى في اتخاذ القرارات.

كيف يُمكن للدماغ الخارق تغيير أنماط راسخة؟ أولاً، نحن في حاجة إلى إعلان هدنة مع الدهون. إنّ الدماغ الأساسي لم يفز بالحرب مع الدهون أبداً. تُشير الدراسات إلى أنّ العديد ممّن يتبعون الحمية قد نقص وزنهم، ولكن ما يصل إلى مئة في المئة يفشلون في الحفاظ على الوزن الجديد مُدة عامين. إنّ أولئك الذين يُحافظون على كمية مُحددة من إنقاص الوزن، مُستعدون لمراقبة كلّ سعرة حرارية، يوماً بعد يوم فيما تبقى من حياتهم. إنّ كيمياء الدماغ تلعب

دورها. عادة يشعر مُتبعوا الحمية بالجوع بعد أن يفقدوا بعض الباوندات أكثر من ذي قبل. يعتقد باحثون استراليون أنّ السبب هو التحوّل البيولوجي. لقد أظهرت بطون مُتبعي الحمية الناجحين الذين بدأوا باستعادة الوزن مرة أخرى، مستويات أعلى بعشرين في المئة من هرمون ghrelin، أو ما يُسمّى «هرمون الجوع»، مُقارنة مع وضعهم قبل أن يتّبعوا النظام الغذائي. يقول تقرير ديسمبر 2011 في «نيويورك تايمز»: «تلك الأجسام المُنتفخة لا تزال تتصرف كما لو أنّها كانت تتضور جوعاً أو تعمل على نحو إضافي من أجل استعادة الوزن الذي خسرته». إنّ دماغك هو المسؤول عن تنظيم وجهة نظرك في مجموعة التمثيل الغذائي من خلال المخيخ hypothalamus، ويبدو أنّ إتباع نظام غذائي يُؤثر في ذلك أيضاً. إنّ الناس الذين يرجعون ثانية إلى الوزن الطبيعي يحتاجون 400 سعرة حرارية أقلّ يومياً من أولئك الذين ظلوا على وزنهم المثالي على مرّ السنين.

ما يحتاجه الشخص زائد الوزن من أجل الخروج من هزيمة الذات، ليس دماغاً جديداً، ولا مجموعة نقاط تمثيل غذائي أفضل، ولا هرمونات مُتوازنة. لا يكمن الجواب في هذه العوامل، فهي ثانوية أمام شيء آخر وهو «التوازن». يحدث خلل التوازن في نتائج دوائر الدماغ، عندما يتمّ تعزيز مجالات السلوك المتهور، في حين يتمّ إضعاف مجالات صنع القرار العقلاني. إنّ تكرار الأنماط السلبية يضرّ أيضاً بصنع القرار، لأنّه عندما تلوم نفسك أو تشعر بالفشل، تُسيطر الأجزاء السفلية من دماغك مرة أخرى على قشرتك الدماغية. يتمّ استعادة التوازن العقلي من خلال صنع

الخيارات الناجحة التي تُعزز الذات، مثلما تتوقف عن الوصول إلى الغذاء باعتباره تفريغاً عاطفياً. بمُجرّد استعادة التوازن، فإنّ الدماغ يميل على نحو طبيعي إلى الحفاظ عليه. هذا التوازن، والمعروف باسم homeostasis، هو إحدى أقوى الآليات المبنية في الجهاز العصبي اللاإرادي أو التلقائي involuntary or autonomic ner–vous system. إنّ الشيء الفريد في الدماغ هو أنّه يعمل على التحكم المُزدوج. إنّ العمليات الدماغية تعمل على الملاح الآلي «تلقائياً»، ولكن إذا أصدرت تعليمات لها بطريقتك التي تُريدها، فستبدأ الرغبة والإرادة تأخذ مجراها. إنّ المسألة ليست قوة الإرادة على نحو مُجرّد، وإنّما قوة الإرادة التي تعني القوة، ومثال ذلك: عندما تُريد أن تأكل قطعة ثانية من الكعك، أو تُريد مُداهمة الثلاجة عند منتصف الليل، فأنت من خلال التصميم وحده تُقاوم ذلك.

هذه ليست إرادة، بل هي مُقاومة. إنّ كلّ ما تُقاومه يبقى ويستمرّ. يا للسخرية، طالما كنتَ مُنخرطاً في حرب داخلية بين ما تشتهي وما تعرف أنّه جيد بالنسبة إليك، فإنّ الهزيمة على العموم هي أمرٌ لا مفر منه. في حالتها الطبيعية، فإنّ الإرادة هي نقيض المقاومة. عندما تسير مع التيار، ومع إرادة الطبيعة التي تحمل مليارات السنين من التطور، فإنّها تحملك. إنّ التوازن هو الطريقة التي يُريد جسمك أن يُطبقها، فقد تمّ تصميم كلّ خلية على نحو رائع من أجل البقاء في التوازن «ولذلك، على سبيل المثال، تُخزّن الخلية عادة ما يكفي من الغذاء كي تستمرّ بضع ثوان، وليست في حاجة إلى تخزين إضافي، لأنّه في توازن الجسم عموماً، يُمكن أن

تعتمد كلّ خلية على أنّه سيتمّ تغذيتها باستمرار».

إنّ الدماغ الخارق هو السيطرة على ما يفعله الدماغ. إنّ شعارنا هو: «استخدم دماغك، ولا تسمح له باستخدامك». إنّ منطقة الوزن تضمّ المرضى الذين يُعانون من اضطرابات الأكل. تستطيع الفتاة الهزيلة جداً أن تنظر في المرآة، وترى إطار الهزال من خلال أضلاعها المكشوفة، والمرفقين والركبتين الظاهرتين على نحو غريب، والوجه الذي يبدو وكأنّه قناع رقيق امتدّ على مدى الجمجمة. مع ذلك كله، فإنّ ما تراه هو «أنا سمينة». إنّ البيانات الخام التي تدخل القشرة البصرية في الجزء الخلفي من دماغها ليست ذات صلة، مثل الإنسانة التي تُعاني من اضطراب الأكل، فإنّ الجسم الذي تراه هو في رأسها، وينطبق الشيء نفسه على الجميع. إنّ الفارق الوحيد هو أننا نُطابق الانعكاس الطبيعي في المرآة مع الصورة الطبيعية في رؤوسنا. على الهامش الطبيعي، فإنّ الملايين منا يرى نفسه «بديناً للغاية» عندما ينظر إلى الجسم الذي هو على نحو مُريح ضمن النطاق العادي. بطبيعة الحال، يسود الإنكار، وبعد نقطة معينة قد نكسب الكثير من الوزن الزائد كي نعترف به. في فيلم الكرتون «نيويوركر الذكي»، هناك امرأة تسأل زوجها: «قل لي الحقيقة، هل يجعلني هذا الجسم أبدو سمينة؟»».

إنّ المفتاح هو تحقيق التوازن في دماغك، ثمّ استخدام قدرته على تحقيق التوازن في كلّ شيء: الهرمونات، الجوع، الرغبة الشديدة، العادات. إنّ وزنك هو كلّ ما في رأسك، لأنّ جسمك في رأسك، في نهاية المطاف. إنّ الدماغ هو مصدر كلّ وظائف الجسم، وعقلك هو مصدر دماغك.

يتطلب الدماغ الخارق منك أن ترتبط بدماغك بطريقة جديدة. إنّ مُعظم الناس خارجون عن التوازن لأنّ أدمغتهم قابلة للتكيف على نحو كبير. يُعوّض الدماغ عن أيّ شيء يحدث في الجسم. يُحاول الناس الذين يُعانون من زيادة شديدة بالوزن التغلب على السمنة ويقضون حياة طبيعية ضمن حدود معينة، ويُنشئون الأسر، ويتمتعون بعلاقات المحبة. مع ذلك، على مستوى آخر، فإنّهم بائسون. إنّ الخلل وانعدام التوازن يُغذي المزيد من الخلل وانعدام التوازن، ممّا يجعل هذه الحلقة المُفرغة دائمة. إنّهم في حاجة إلى التوقّف عن التكيّف مع السمنة، والارتباط مع الدماغ كجواب، وليس كمُشكلة.

توعية تخسيس الوزن

- أوقِفْ القتال مع نفسك.
- تجاهلْ عدد السعرات الحرارية.
- تخلَّ عن أطعمة الحمية الغذائية.
- استعِدْ التوازن في المكان الذي تعرف أنّ أكبر خللٍ موجود فيه، «على سبيل المثال، العواطف، الإجهاد، النوم». تعامَلْ مع الأشياء التي تُخرجك من التوازن.
- ركّزْ على الوصول إلى نقطة تحول.
- دع دماغك يعتني بإعادة التوازن البدني.

يُمكنك تغيير العادة فقط في اللحظة التي تشعر فيها بالحاجة إلى العمل على عادتك. إنّ الأكل لا يختلف. تجد نفسك تصل إلى «البيتزا» أو تسرق «الآيس كريم» في منتصف الليل. ما الذي يحدث

في تلك اللحظة؟ إذا كنت تستطيع الإجابة على هذا السؤال، فلديك فرصة للتغيير.

أولاً، إمّا أنّك جائع، أو إنّك تُهدئ الشعور.

هذان اختياران أساسيان. في لحظة وصولك إلى الغذاء، اسأل نفسك أيّهما تختار.

أنا جائع: إذا كان هذا صحيحاً، فالأكل هو حاجة جسدية طبيعية، ويتمّ إشباعها عندما لا يعود الجوع موجوداً «والذي هو أقلّ بكثير من أن يكون الإنسان كاملاً أو محشواً». إنّ بضع مئات من السعرات الحرارية تُشبع الجوع العابر، أي وجبة تُعادل حوالي 600 سعرة حرارية.

أنا أُهدأ الشعور: إذا كان هذا صحيحاً، فالشعور سوف يكون حاضراً مثل الجوع. بيد أنّك مُعتاد على السباقات الماضية مع هذا الشعور، أو قد يكون الشعور مُقنعاً. في كلتا الحالتين، توقّف ولاحِظ ما تشعر به:

- تحمل فوق طاقتك أو مُستنفذ.
- مُحبط.
- مضغوط.
- مُشتت.
- قلق.
- تشعر بالضجر.
- غير آمن.

- تفتقد الراحة والهدوء.
- غاضب.

بمُجرّد تحديد الشعور، سمّه بنفسك ويُفضّل بصوت عالٍ: على سبيل المثال، «أشعر بالإحباط في الوقت الراهن»، «أشعر بتعب في الوقت الراهن».

ثانياً: بمُجرّد أن تعرف بماذا تشعر، امضِ وتناول الطعام.

لا تتقاتل مع نفسك. إنّ الصراع الداخلي بين «**أنا لا ينبغي أن أتناول هذا**»، و «**لا بُدّ لي من أكل هذا**» لا ينتهي أبداً. إذا كان له نهاية، فهناك جانب واحد قد فاز منذ فترة طويلة. هكذا، قُم بالتسجيل إذا كنتَ جائعاً أو تُهدئ الشعور، ثمّ ابدأ بالأكل.

ثالثاً: انتظرْ الانفتاح.

إذا كنت مُخلصاً بالسؤال «بماذا أشعر؟»، قبل أن تتناول الطعام، فإنّ الوقت سيحين عندما سيقول عقلك شيئاً جديداً، مثل: «**أنا لستُ في حاجة إلى أكل هذا**». أو «**لستُ جائعاً حقيقة، فلماذا آكل؟**». أنت لستَ مُضطراً إلى استباق مثل هذه اللحظة. بالتأكيد لا تدفعها، ولكن كُنْ مُستعداً وفي حالة تأهب. إنّ حافزك من أجل تحرير نفسك من هذه العادة حقيقي. قد يحدث للحظة ألا تكون قوياً كما هي عادة تناول الطعام عندك.

عندما يأتي مثل هذا الانفتاح، تصرّف من خلال حافزك الجديد، ومن ثمّ انساه.

رابعاً: تعلّم طرق أفضل من أجل التعامل.

عند تهدئة الشعور، فإنّه يذهب بعيداً مُؤقتاً، ولكنّه يعود دائماً. أنت تأكل من أجل التعامل مع المشاعر. هناك طرق أخرى للتعامل، وبمُجرّد أن تتعلمها، فإنّ الرغبة في تناول الطعام تقلّ، لأنّ جسمك وعقلك سيعرفان أنّك غير مُزود بآلية رئيسة واحدة فقط من أجل التعامل.

إنّ مهارات التعامل تشمل:

- القول كيف تشعر دون خوف من الرفض.
- الثقة بالشخص المناسب، شخص مُتعاطف، لا يستبق الأحداث، ومُنفصل. «الثقة بالأشخاص الذين يعتمدون عليك مقابل المال، أو الوضع، أو الترقية ليست فكرة جيدة أبداً».
- الثقة بشخص بما يكفي كي تتبع توجيهاته.
- الاعتماد على الذات على نحو كامل يقود وحده وبسهولة إلى تصورات مُشوهة.
- إيجاد وسيلة من أجل تبديد الطاقة الكامنة وراء الخوف أو الغضب. يُغذي هذان الشعوران السلبيان الأساسيان أيّ سلوك من الإدمان.
- أخذ حياتك الداخلية على محمل الجد كما هي حياتك الخارجية.
- الشعور الجيد يكفي كي لا تنغمس بنفسك.
- الشعور السيئ هو ما يُغريك كي تغمس نفسك. إنّها ليست رائحة الطعام الزكية التي تقودك بضلال.

خامساً: اصنع الشبكات العصبية الجديدة.

إنّ العادات هي الأخاديد الفكرية التي تعتمد على الشبكات في الدماغ. عندما تُوسس، فإنّ استجابتها تُصبح تلقائية. عندما يُحارب الشخص الرغبة في الإفراط بالطعام، فإنّ الدماغ «يتذكّر» أنّ الإفراط في تناول الطعام هو ما يُفترض أن يفعله، ويتبع الأخدود تلقائياً وبقوة. لذلك عليك إعطاء دماغك طريقة جديدة للانطلاق، مما يعني بناء شبكات عصبية جديدة. بالتأكيد لا يُمكنك بناؤها عندما تأتيك الرغبة في تناول الطعام، ولكن هناك الكثير من الأوقات والطرق من أجل بناء أنماط جديدة في الدماغ.

لا أحد يتمتّع حقيقة بالحاجة إلى تهدئة المشاعر، فهي كثيراً ما تُشبه الفشل، وتُذكّرك بالضعف. إنّ المشاعر لا تُريد أن يتمّ تهدئتها أيضاً، بل تُريد أن يتمّ تحقيقها. أنت تُحقق مشاعرك الإيجابية «الحب، الأمل، التفاؤل، التقدير، القبول» من خلال الاتصال مع أشخاص آخرين، مُحاولاً تقديم نفسك على أفضل شكل. أنت تُحقق مشاعرك السلبية من خلال الإفراج عنها. إنّ نظامك كلّه يُميّز المشاعر السلبية كأشياء سامة، ومن غير المُجدي أن تضعها في زجاجة، أو تُبعدها، أو تتجاهلها، أو تُحاول أنْ ترتفع فوقها. إمّا أن تُغادر السلبية، أو تبقى مُعلقة، وليس لديها بديل آخر.

عندما تُحقق العواطف، يتغيّر دماغك ويُشكّل أنماطاً جديدة، وهذا هو الهدف كلّه.

أنت أيضاً في حاجة إلى مُهلة من الصراع الداخلي، والمُشاحنة، والارتباك الذي يُبقي نبضاتك، سواء كانت جيدة أو سيئة، في حالة حرب. هنا يُساعد التأمل، فهو يُري دماغك مكاناً من أجل الراحة. إذا

نحينا جانباً كلّ الآثار الروحية، فإنّ إيجاد مكان راحة حقيقية، حيث لا يتقاتل أيّ جانب من جوانب نفسك مع أيّ جانب آخر، أمرٌ مُفيد للغاية. إنّه يُعطي دماغك الأساس من أجل التغيير. في التأمل أنت لا تتبع أيّ أخاديد، ولا أيّ أنماط، ولا أيّ شروط قديمة. عندما يُدرك دماغك هذا، فسوف يرغب بتجربة التأمل أكثر. من أجل ذلك، عوضاً عن امتلاك رغبات قديمة، سوف تبدأ في الحصول على مزيد من لحظات التوازن، الوضوح، الحرية.

يجب أن يُصبح دماغك حليفك، وإذا لم يحدث ذلك، فسيبقى خصمك.

إنّ الوضوح هو المفتاح. ما تراه يُمكنك تغييره، وما لا تستطيع رؤيته سيظلّ معك. بما أننا لم نفقد القدرة على الرؤية، نحن مُنفتحون دائماً أمام التغيير.

لا يُقاس الهدف من هذا البرنامج بالباوندات. في الوقت المناسب، عندما تكون دربت دماغك على الاعتراف بالعواطف، الدوافع، عدم الارتياح، المُرتبطة مع الإفراط في تناول الطعام، تصل إلى نقطة تحوّل حيث تكون واثقاً حول استخدام دماغك عوضاً عن السماح له باستخدامك. سوف تختار بسهولة ألا تُفرط بالطعام. مع هدف واضح، بطبيعة الحال سوف تفعل ما كان دائماً جيداً بالنسبة إليك. سوف نلتقي مع هاتين الفكرتين، أن تستخدم دماغك عوضاً عن أن تكون خادماً له، وتعلّم ألا تفرض سلوكيات جديدة، عدة مرات خلال هذا الكتاب. فهي المبادئ الأساسية من أجل التطوّر نحو الدماغ الخارق.

عقلك الذي يتطور

إنّ جميع الخيارات المفيدة التي تقوم بها هي وسائل كي يتطوّر دماغك. عند مُستوى مُعين، يجري الأمر ببطء، بل لقد استغرق الأمر مئات الملايين من السنين بالنسبة إلى أدمغة الحيوانات الأكثر بدائية كي تنمو وتتطوّر إلى الدماغ البشري المُتطوّر على نحو مُذهل. في مُصطلحات «داروين»، ليس هناك نوع آخر من التطوّر عدا هذا، والذي يعتمد على الطفرات العشوائية من المورثات عبر دهر من الزمن، ولكننا سوف نتجادل بأنّه منذ أنشأت اختيارات الناس مسارات ونقاط الاشتباك العصبي والعصبونات، جنباً إلى جنب مع خلايا دماغية جديدة، فقد خضع البشر إلى نوع ثان من التطور الذي يقوم على الاختيار الشخصي. يعمل نموك الشخصي مدفوعاً بما تُريده من الحياة من خلال إعادة تشكيل الدماغ. إذا اخترت أن تنمو وتتطوّر، فأنت تُوجّه تطورك.

إنّ الدماغ الخارق هو نتاج تطور واعٍ، فالبيولوجيا ترتبط سلكياً مع العقل. حتّى بلوغك حوالي سنّ العشرين، فقد اعتنت الطبيعة بالنمو البدني الخاص بك، الأمر الذي يحدث تلقائياً على نحو أكثر أو أقلّ. أنت لم تختر أن تفقد أسنانك اللبنية، ولا أن تتعلم أن تُركّز عينيك. بيد أنّ هناك أشياء أخرى كثيرة تعتمد على اجتماع العقل

والمورثات. في عمر ثلاث سنوات، لا يكون مُعظم الأطفال على استعداد للقراءة، مع وجود استثناءات قليلة وهي الحالة التي تُعرف بإسم hyperlexia والتي تجلب القدرة على القراءة قبل سن الثانية». يكون الأطفال في سن الرابعة أو الخامسة مُتشوقون على القراءة، وأدمغتهم جاهزة. يكتشف الطفل أنّ بقعاً سوداء على الصفحة تعني شيئاً. ويكون هذا العمر هو الوقت الأمثل من أجل تعلّم اللغات الأجنبية، التي تصل ذروتها في أواخر مرحلة المراهقة.

في الوقت الذي اعتقد فيه علماء الأعصاب أنّ الدماغ ثابت ومُستقر، لم يُعتبر التعليم تطوراً. بيد أنّه إذا كان الدماغ يتغيّر عندما نتعلم، فسيكون تغيّر الدماغ والتعلم مُترادفان. لقد وردت قصة مُؤخراً عن «تيموثي دونر»، ذي الستة عشرة عاماً، الطالب في مدرسة ثانوية في «نيويورك»، الذي قرر أن يتعلم العبرية الحديثة في عام ٢٠٠٩. بعد فترة وجيزة، تمّ تعيين مدرس له من بلده، وجرت الدروس على ما يُرام. كان «تيموثي» يُناقش السياسة الإسرائيلية مع أستاذه عندما طرأت بباله فكرة أن يتعلّم اللغة العربية، والتي تُعتبر إحدى أصعب خمس لغات في العالم، فانتسب إلى صف جامعي صيفي من أجل هذا الغرض.

أورد الخبر في الجريدة أنّ «تيموثي» استغرق أربعة أيام في تعلّم الأبجدية العربية، وأسبوع كي يقرأ على نحو سلس، ثمّ عرّج إلى الروسية، فالإيطالية، فالفارسية، فالسواحلية، فالإندونيسية، فالهندية، فالأوجيبوا، ثمّ الباشتو، والتركية، والهايوزا، والكردية، واليديشية، والهولندية، والكرواتية، والألمانية، وهو يُعلّم نفسه بنفسه من كتب القواعد على الأغلب، ومن بعض التطبيقات على جواله». بدأ «تيموثي» ينشر الفيديوهات على الإنترنت بلغات مُختلفة، وما

لبث أن حصل على قاعدة مُعجبين عالمية. لقد اكتشف «تيموثي» أنّه أصبح شخصاً يُتقن عدة لغات Polyglot، وما بعد هذه المرحلة يُسمّى Hyper–Polyglot، وهم أناس مهووسون بتعلم ما يزيد عن إثنتي عشرة لغة. «لقد تأثر «تيموثي» بفيديو البريطاني «ريتشارد سيمكوت»، الذي يُعتبرHyper–Polyglot، وقد كان يتحدّث فيه بست عشر لغة على التوالي».

إنّ البادئة hyper، أو excessive، تظهر كثيراً في هذا الكتاب: hyperthymesia للذاكرة، و hyperlexia للقراءة، و hyperpolygot لمُتعلمي اللغات. وهي تشهد على المعايير المُنخفضة التي لا زلنا نضعها من أجل الدماغ. بيد أنّه لا يُوجد مُبرر لاعتبار الأداء الاستثنائي كشيء «فوق العادة»excessive، فالكلمة كأنّها تُعبّر عن شي عجيب «مُخيف» أو مُضطرب. إنّ رؤيتنا هي أننا قد نكون نتطوّر إلى معيار جديد أعلى من أيّ شيء مضى. إنّ تطوّر الوعي يُؤدي إلى الدماغ الخارق، وهو ليس عجيباً أو مُخيفاً أو مُضطرباً، وليس غير طبيعي بأيّ حال من الأحوال. إنّ أجدادنا القدامى قد تُذهلهم البقع السوداء على صفحة، ولكنّ عقول هؤلاء الأوائل Homo sapiens كانت قد تطوّرت بما يكفي للسماح باللغة والقراءة، وكلّ ما احتاجوه هو الزمن ونهوض الحضارات ممّا يسمح بظهور اللغة. ما الأشياء المُدهشة التي سنقوم بها في المستقبل، باستخدام الدماغ نفسه «دماغنا الأساسي»؟ نحن الآن نخوض حياة مُعقدة على نحو لا يُصدّق بالمُقارنة مع الناس الذين قبلنا بجيلين.

وجه من هذا؟

لقد تمكّن «تيموثي» من تعلم أساسيات لغة جديدة في شهر، وتمكّن على نحو مقبول من إتقان اللكنة الهندية أو الألمانية. تُظهر هذه الحقيقة أنّ العقل إذا ما تدرب بوقت مثالي، يُمكن أن يقفز قفزات نوعية باستخدام مهارة موجودة «مبنية» أصلاً فيه. ولكن ما هو بالضبط هذا الشيء المبني فيه؟ يعثر العلم على الإجابات قطعة قطعة، وعلى الأغلب من خلال حالات طبية.

هناك مثال صارخ على ذلك وهو «عمى الوجه» Prosopagnosia. هناك بعض الجنود العائدين إلى منازلهم من الحرب العالمية الثانية، والذين عانوا من إصابات في رؤوسهم، لم يستطيعوا التعرف على وجوه عائلاتهم أو أيّ وجوه أخرى. لقد تمكنوا من وصف كلّ سمة على نحو دقيق «لون الشعر، العيون، شكل الأنف»، ولكن عندما سُئلوا في النهاية: «إذاً، هل تعرف مَن هذا؟». أجابوا بهزّ رؤوسهم بارتباك.

في البداية، ربط العلماء «عمى الوجه» بصدمات الرأس، فقد لاحظ علماء القرن الثامن عشر، والقرن التاسع عشر باستمرار وجود علل عقلية أدت إلى عجز ما عند مرضاهم. بيد أنّه في العقود الخمسة التي تلت، ظهر أنّ عمى الوجه يُمكن أن يكون بفضل قابلية ما «نزعة»، وأنّ هناك أكثر بقليل من اثنين في المئة من الناس لديهم هذه القابلية. في حالات مُتطرفة وحادة لا يستطيع المريض التعرّف حتّى على وجهه. «يقول طبيب الأعصاب المرموق «أوليفر ساكس»، والذي ألّف كتاباً عن الموضوع، إنّه بعد أن كشف حالة «عمى الوجه» لديه، فإنّه اعتذر ذات مرة بعد أن اصطدم بشخص، كي يكتشف أنّه يعتذر إلى صورته في المرآة!».

من خلال مُتابعة الإصابة مرضياً أو وراثياً، تبيّن أن أولئك المُصابون بعمى الوجه لديهم خلل في «التلفيف المغزلي» fusiform gyrus، وهو جزء من الفص الصدغي temporal lobe في الدماغ، المُرتبط بالتعرّف ليس فقط على الأوجه، بل على الأشكال والألوان والكلمات. الغريب أنّه قد يستغرق الإنسان سنوات قبل أن يكتشف أنّه يُعاني من هذا الخلل. عندما يستخدم الإنسان عذراً مثل: «أنا سيء في تذكّر الوجوه»، فهذا في الواقع يعني أنّ الشخص يستخدم سبلاً أخرى للتعرف، كصوت صديقه أو طريقة لبسه، عوضاً عن أن يتعرّف حقيقة على وجهه. لقد ذكر أحدهم أنّه عندما قامت زميلته المُقرّبة في العمل بتغيير تسريحة شعرها، مرّ من أمامها وكأنّها شخص غريب.

إنّ «عمى الوجه» قد يبدو تشخيصاً مُؤكداً، ويُمكن عزوه بدقة إلى منطقة صغيرة في الدماغ. إنّها حقيقة مُوثقة أنّ أدمغتنا مُوصولة بحيث نتعرّف على الأوجه. هناك خمس مناطق للرؤيا في دماغنا من الخلف تُسجّل المشاهد دون وعي منا. كي نرى على نحو واع، يجب أن تُصل الإشارات إلى قشرة الدماغ في الأمام. عندما لا تعمل هذه الدورة على نحو صحيح، يغيب التعرف. «هناك منطقة أخرى مُحددة تُتيح لك التعرف على الأماكن. عندما يُصاب الناس بخلل فيها، يتمكنون من وصف المنزل بأدقّ تفاصيله، ولكنّهم لا يُدركون أنّهم يقفون أمام منزلهم». إنّ الحيوانات لديها سلفاً نفس التكيّف، فقد منحها التطوّر قدرات خارقة على التعرّف: إنّ بطاريق القطب المُتجمّد الجنوبي العائدة إلى منازلها لإطعام صغارها، بإمكانها السير وسط قطيع من ملايين الطيور، وتبقى قادرة على الوصول مباشرة إلى صغارها. «التفسير القياسي هو أنّ الأب مُولّف على نداء صغاره، إلا أنّ حواساً أُخرى قد

تكون مُشاركة». بيد أنّه هناك وجه آخر لمرض «عمي الوجه»، فبعض الأشخاص لديهم قدرة معاكسة، فهم «مُتعرفون خارقون»، وهي ظاهرة لم تُدرس إلى الآن على نحو مُوسّع.

يتذكّر المتعرفون الخارقون كلّ وجه سبق وأن مرّ عليهم. يُمكن أن يذهبوا إلى أحدهم في الطريق كي يقولوا له: «أتذكرني؟ لقد بعتني زوجاً من الأحذية السوداء في المحل الفلاني قبل عشرة سنوات». طبعاً، إنّ الشخص المُخاطب لا يتذكّر ذلك أبداً، والمُذهل هو أنّ مثل هؤلاء المُتعرفين الخارقين يتمّ اتهامهم بأنّهم مُختلسون «يتعقّبون الناس خفية»، فتفسير الأمر بأنّ فلان يتعقبك أسهل بكثير عليك من أن تعتبره مُتعرّفاً خارقاً. إنّ مرور الزمن لا يخدع المُتعرف الخارق. عندما يُعرض عليه صور لأطفال في السابعة والثامنة من أعمارهم، كبروا كي يُصبحوا مشاهير في «هوليوود»، فإنّ المُتعرّف الخارق يكتشفهم مباشرة. عندما سُئلت إمرأة: «كيف تفعلين ذلك؟»، استهجنت السؤال، وأجابت: «بالنسبة إليّ، فإنّ الوجه عندما يكبر يتغيّر على نحو سطحي فقط، تماماً كما يتغيّر الشعر من الأشقر إلى الأسمر، أو كما لو قمتَ بتغيير تسريحة شعرك». إنّ التجاعيد العميقة في وجه شخص ثمانيني، لا تحجب الشبه الموجود مع صورته المدرسية عندما كان في الصف الثالث.

إذا كان عمي الوجه هو خلل، فماذا يكون التعرف الخارق؟ من أجل الإجابة على ذلك، يجب أن نعرف كيف يتعرّف الناس على الوجوه ابتداء. إنّ الشيء الذي لا نفعله هو استخدام الدلائل، تلك الطريقة التي يستخدمها أولئك المصابون بعمى الوجوه من أجل التعويض عن خللهم. عندما تُقابل امرأة من عمر مُعيّن، لا تخوض في لائحة العيون

والشعر والأنف والفم، ثمّ تقول: «آه، إنّها أمي». إنّك تتعرف عليها مباشرة، وتعود هذه المقدرة إلى نزعة تكاد تكون موجودة عند الوليد منذ ولادته. إذا كانت الأمهات حالة خاصة، فذلك لا يسهل فك اللغز. إنّ الدماغ يُشكّل صورة مُكتملة، تُعرف بـ«البُنى» Gestalts، و هكذا تكون تركيبتنا العضوية وراء قدرتنا على التعرف على الأوجه ككل مُباشرةً عوضاً عن التعرف عليها قطعة قطعة.

الحقيقة أنّ فوتونات الضوء التي تُحفز خلايا شبكية العين، والإشارات التي تُرسل إلى القشرة البصرية لا تحمل أيّ صورة. يُحوّل العصب البصري الصورة إلى رسالة عصبية ليس لها شكل أو إضاءة، ثمّ تمرّ المعلومة عبر خمس أو ست مراحل مُعالجة، إذ يتمّ فرز المناطق المُضاءة والمُعتمة، ويتمّ التعرف على حدود «إطارات» الأشكال، ويتمّ فك ترميز الأنماط، وهكذا، يأتي التعرّف في نهاية المُعالجة، ولكن عندما تقول: «آه، إنّها أمي»، فلا أحد لديه أدنى فكرة كيف استطاع دماغك التعرف عليها، فمراحل المعالجة الست لا تُخبر القصة ولا كامل الحقيقة. لقد حاول خبراء الحاسب الآلي الذين يعملون في مجال الذكاء الصناعي أن يُمكنوا الآلات من التعرّف على الأوجه من خلال استخدام دلالات نمطية مُتعددة، فكانت النتائج بدائية في أحسن الحالات. لو شاهدت صورة وجه مألوف، وكانت عدسة التصوير غير مضبوطة ولو قليلاً، وكانت الصورة غير مُركّزة، فلن تُواجه أيّ صعوبة في التعرّف على صاحبها، ولكنّ أذكى حاسب سيكون في موقف مُحرج.

بيد أنّه لو أخذت صورة الوجه رأساً على عقب، فستفقد قدرتك على التعرف عليها، سواء كان وجه شخص من عائلتك، أو أحد

المشاهير، أو حتّى لو كانت صورتك. بإمكانك أن تُثبت ذلك لنفسك بأن تأخذ مجلة للمشاهير كمجلة People و تقلبها رأساً على عقب، فتتحوّل تلك الوجوه الشهيرة إلى أحجية غير قابلة للتفكيك. بينما لا يكترث الحاسب المُبرمج على التعرف على الأوجه، فيما إذا كانت الصورة مقلوبة أو على جنبها الأيمن. يُمكن برمجته بسهولة من أجل التعامل مع الحالتين. لماذا أعطانا التطوّر إمكانية أن نكون مُتعرفين خارقين، ولكن ليس لدينا القدرة على التعرف على الأوجه المقلوبة؟

إنّ جوابنا ليس محصوراً بالدماغ. نقول إنّ العقل لا يحتاج أن يتعرف على الأوجه المقلوبة، لذلك لم يقم الدماغ بتطوير ذلك. إنّ الشخص الدارويني سيعتبر هذه الجملة غير مقبولة، ففي الاصطلاح الدارويني الدقيق، لا يُوجد عقل، ولا يُوجد توجيه للتطوّر، ولا يُوجد هدف، ولا شيء موروث عدا التحوّلات العشوائية على المستوى الوراثي. إنّه لأمر خيالي بالنسبة لـ «رودي»، و هو باحث وراثي، أن نسمح للعقل بأن يكون في المعادلة. بيد أنّه مُقتنع أنّ الدماغ ينمو ويتطوّر على نحو مُتناغم مع ما يُريده العقل. كدليل على ذلك، نُشير إلى الصورة المُتغيّرة بسرعة لرابطة العقل مع الدماغ. إذا أثبتت المرونة العصبية أنّ السلوك وخياراتنا لأنماط الحياة بإمكانها أن تُغيّر الدماغ، فلن يكون مُبالغاً فيه أن نُسمّي هذه العملية «تطورية». عندما نتطوّر، تبدأ التغيّرات بالظهور ببطء في أدمغتنا ومورثاتنا.

على الرغم من ذلك، في هذه المرحلة من علم الأعصاب، فإنّ الاستعداد هو صورة مُختلطة مع جوانب مُحيّرة. لم نعد نعتبر الطبيعة مُنفصلة عن التنشئة في تطوّر الإنسانية. في بعض الحالات تُسيطر الطبيعة، فيبدأ بعض الأطفال الموهوبين «العباقرة» موسيقياً، بعزف

مقطوعات لـ «باخ» بعمر سنتين على البيانو. إلا أنّ الموسيقى يُمكن أن يتمّ تعلمها، وهذه هي التنشئة. إنّ المُعسكر الذي يُريد أن تكون كلّ الاستعدادات «المواهب» ذات أصل وراثي، يمتلك جزء من الحقيقة فقط، بينما يزعم المُعسكر المُضاد، الذي لا يُزكّي فكرة «الموهبة منذ الولادة»، أنّ عشرة آلاف ساعة تدريب قادرة على مُحاكاة قدرة العبقري، وهو بذلك يمتلك أيضاً نصف الحقيقة فقط.

دعونا نعود إلى أولئك الذين يُدمنون على تعلم عشرات الألسن polyglots. تعتمد الكائنات البشرية في تعلّم اللغة على المورثات، مع صفات أخرى معروفة على نحو غامض، كالانتباه الذكي، إلا أنّهم يعتمدون أيضاً على التنشئة، والتي تتضمن المُمارسة، وهي ضرورة من أجل تدريب الدماغ على أيّ مهارة جديدة. أين تُصنّف بقية الأمور الضرورية كالصبر، الحماس، الشغف، الاهتمام؟ هل يجب أن يكون هناك موروثة لنحت البقر من الزبدة في ولاية «أيوا» من أجل المعرض عاماً بعد عام؟ إنّ الناس يُطوّرون الاهتمامات بأشياء مُحددة وأحياناً أشياء لها علاقة بمصالحهم الخاصة.

أمّا الأمر الأكثر غموضاً فهو كيف أنّ دماغاً مُصاباً أو مُختلاً يُمكن أن يتفوّق في الأداء على دماغ سليم. هذه هي حالة «مُتلازمة الموهبة» savant syndrome والتي تُعتبر الآن نوع من أنواع التوحد autism، المُرتبط أحياناً بإصابة في الفص الصدغي الأيمن right temporal lobe. أولئك الذين يُعانون من مُتلازمة الموهبة «كانوا يُسمّون الموهوبون الأغبياء» ينقصهم القدرات اليومية البسيطة، إلا أنّهم يمتلكون قدرات أخرى خارقة، فأصحاب «مُتلازمة الموهبة» في الموسيقى، على سبيل المثال، بإمكانهم عزف مقطوعة موسيقية على

البيانو سمعوها لمرة واحدة فقط، حتّى لو كانت مقطوعة كلاسيكية بالغة التعقيد، وحتّى لو لم يأخذوا درساً واحداً في العزف على البيانو. أصحاب مُتلازمة الموهبة في التقويم «التأريخ» بإمكانهم إخبارك عن اسم اليوم من أيام الأسبوع، عند ذكر تاريخه، حتّى لو كان تاريخ 23 يناير سنة 3323 مثلاً. هناك مُتلازمة موهبة في اللغات أيضاً. هناك طفل يُعاني من هذه المتلازمة، لم يكن بمقدوره الاهتمام بنفسه، أو أن يعثر على طريقه في شوارع المدينة دون مساعدة، ولكنّه استطاع على نحو ما بمُفرده، أن يُعلّم نفسه لغات أجنبية من الكتب، الأمر الذي لم يُكتشف إلى أن ضاع الطفل في رحلة ميدانية. لقد ذُعر أقاربه، ثمّ ما لبثوا أن وجدوا طفلهم وهو يُترجم بهدوء بين شخصين غريبين عنه، أحدهما يتحدّث بالصينية، والآخر بالفنلندية. التي تُشبه العربية، وهما لغتان من أصعب خمس لغات على وجه الأرض. إنّ المُدهش أكثر، أنّ الطفل تعلّم الصينية من كتاب كان يُمسكه بالمقلوب.

إنّ الأمثلة المُذهلة الأخرى كتلك مُثيرة جداً للاهتمام، إلا أنّ التطوّر هو شيء كوني مفتوح أمام الجميع. إنّ الدماغ فريد بالمُقارنة مع سائر أعضاء الجسد كونه قادر على التطوّر على نحو شخصي، هنا والآن. إنّ الطفل ذي الخمسة أعوام الذي يتعلّم القراءة يتطوّر، وهو من وجهة نظر حالة الدماغ النفسية، يُمهّد مسالك جديدة كي يُعطي حقيقة فيزيائية لكلمات أغنية البطة الأم «Mother Goose، قصة الأطفال الشهيرة». كذلك يتطوّر الدماغ البالغ عندما يقوم شخص بتعلّم كيفية التحكم بالغضب، أو كيف يقود طائرة، أو كيف يُطوّر عاطفته. إنّ إمكانات التغير الغنية تُظهر لنا كيف يعمل التطوّر بالضبط.

الدماغ ذي الأربعة أجزاء

يميل ميزان العلم الآن إلى ترجيح الدماغ على العقل، فعلم الأعصاب يستخدم الكلمتين بالعكس، وكأنّ كلمة «غيّرتُ عقلي، أو تفكيري» يُمكن صياغتها على نحو «غيّرتُ دماغي». بيد أنّ الدماغ ليس له إرادة ولا نية، فهذه الأمور يمتلكها العقل فقط. إنّ الدماغ أيضاً ليس له إرادة حرة، على الرغم من أنّ الدماغ الأعلى يُنظّم الخيارات والقرارات. يُحاول علم الأعصاب تبسيط الأمور من خلال نسبة كلّ السلوك البشري إلى العقل. يرى المرء مقالة في الجريدة بعنوان «الدماغ العاشق» و «الإله في الخلايا العصبية»، و التي تُروّج للفرضية الباطلة أنّ الدماغ مسؤول عن الحب و الإيمان.

بالنسبة إلينا، هذا أمر خاطئ. عندما تسمع تشويشاً في المذياع لا تقول «هناك مُشكلة في بيتهوفن». أنت تعرف الفارق بين العقل «بيتهوفن» وجهاز الاستقبال الذي يأتي بهذا العقل إلى العالم الفيزيائي «المذياع». إنّ علماء الأعصاب أناس ذوو ثقافة عالية، وأحياناً عبقرية، ولكن لماذا لا يُدركون مثل هذا الفرق البسيط؟

جزء كبير من السبب هو المادية، ورؤية العالم التي تُصرُّ على أنّ كلّ الأسباب مادية. إنّ العقل ليس مادياً، لكن إذا نحّيت العقل جانباً، بإمكانك دراسة الدماغ على أساس مادي بحت. نحن نأمل أننا نُنجز تقدماً بإقناعك أنّ الدماغ موجود كي يُستخدم من قِبَل العقل. إلا أنّه يجب أن نعترف بأن التطوّر العامل من خلال المورثات، قد هيكل الدماغ، كي يُعطيك أداة استقبال مُؤلفة من أجزاء واضحة. إنّ اتجاهنا الرئيس هو أنّك تستطيع توجيه تطوّرك، إلا أنّه يجب أن نمتنّ لكل التطوّر المادي الذي جرى.

من أجل التبسيط، سنُقسم وظائف دماغك إلى أربعة أطوار:

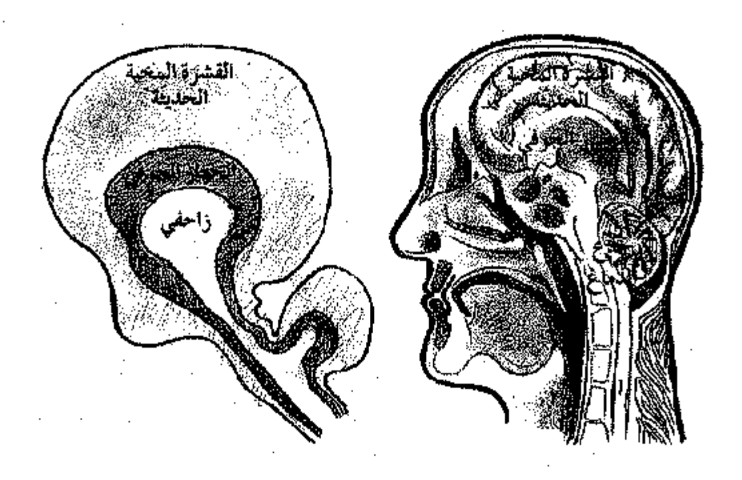
- غريزية.
- عاطفية.
- فكرية.
- حدسية.

هذه هي الطرق الأربعة التي يعمل بها عقلنا كما وصف «ساتجورو سوبرامونيبيازوامي» في «**الاندماج مع سيفا**»، الكتاب الذي ألهم وأثر على «رودي» كثيراً، عندما كان في طور اكتشاف كيف أنّ عادات العقل القديمة قد تتصل بما نعرفه عن الدماغ اليوم. فيما يخص الرحلة البشرية، بدأ التطوّر مع الجزء الغريزي من الدماغ «الدماغ الزواحفي» reptilianbrain، والذي عمره مئات ملايين السنين»، ثمّ استمر بظهور جزء الدماغ المسؤول عن كلّ العواطف «النظام الطرفي» limbic system، الذي تكشّف مُؤخّراً كي يصل إلى الوظائف العالية للتفكير «مُمثلاً بقشرة الدماغ البدائية، التي ظهرت أولاً في الثدييات ولم تكن في أيّ حيوان قبل ذلك». في البشر، تُشكّل قشرة الدماغ البدائية تسعون في المئة من الدماغ ككل. لقد كان عالم الأعصاب «باول د. ماكلين» هو أول من اقترح فكرة الدماغ الثالوثي triune brain في الستينيات. لم يتمكن أحد بنجاح من تحديد المكان في الدماغ المسؤول عن الحدس، وهناك العديد من علماء الأعصاب يُفضلون طي الحديث عن هذه المسألة كُلياً. من غير المقبول بالنسبة إلى أبحاث الدماغ ألا يكون هنالك Godis في الأعصاب، وألا يكون هنالك فن أو موسيقى أو إحساس بالجمال والصدق، بالإضافة إلى العديد من تجاربنا الأخرى التي نُثمنها. على كل الأحوال لقد تمّ تقدير

مثل هذه التجارب منذ فجر الحضارة، ولقد شملناها في نموذجنا ذي الأربعة أجزاء. يجب أن تكون هذه التجارب موجودة، لو أردنا فكّ أحجية الدماغ على كلّ مُستويات الوعي، من ردود الأفعال المُبرمجة غريزياً إلى رؤى الأساتذة المُستنيرين الذين غيّروا العالم.

الطور الغريزي للدماغ

إنّ أيّ كائن حي مُؤلف من خلية واحدة عمره بلايين السنين بإمكانه الاستجابة إلى مُحيطه، فالكثير منهم على سبيل المثال يسبح باتجاه الضوء. في هذه المخلوقات تطوّر أقدم طور في الدماغ وهو الدماغ الغريزي. يتوافق ذلك مع السلوك المُبرمج في مورثاتنا من أجل البقاء. إنّ مئات ملايين السنين من التطوّر قد صقلت الغريزة. فعلى الرغم من ضخامة الديناصورات، إلا أنّ سلوكها تطلّب دماغاً بحجم حبة البازيلاء، وليس أكبر من الجوز أو المشمش.



المخطط الثاني: الدماغ الثالوثي

في أنموذج الدماغ الثالوثي «المؤلف من ثلاثة أجزاء»، يكون الجزء الأقدم هو الدماغ الزواحفي reptilian brain، أو جذع الدماغ brain stem، المُصمم من أجل البقاء. يشمل هذا الجزء على مراكز تحكّم هامة من أجل التنفس والبلع ونبض القلب، بالإضافة إلى أمور أخرى. كما يحثّ على الجوع والجنس ورد فعل «جابه أو اهرُب».

لقد كان الجهاز الحوفي limbic system هو الثاني في التطوّر، وهو يشتمل على الدماغ العاطفي والذاكرة القصيرة. لقد تطوّرت العواطف المبنية على الخوف والرغبة كي تخدم الدافع الغريزي في الدماغ الزواحفي.

أمّا أحدث تطوّر فقد كان في القشرة الدماغية الحديثة، منطقة العقل والفكر واتخاذ القرار والمنطق الأعلى. كما أنّ الجزء الزواحفي، والجزء الحوفي يدفعاننا من أجل أداء ما يلزم للبقاء، فإنّ القشرة الدماغية الحديثة تُمثّل الذكاء اللازم من أجل الوصول إلى مُبتغانا، مع وضع قيود على مشاعرنا ودوافعنا الغريزية. إنّ الأهم بالنسبة إلى الدماغ الخارق هو أنّ القشرة الدماغية الحديثة هي مركز وعي الذات، الإرادة الحرة، الاختيار، مما يجعلنا مُستخدمين للدماغ بل رُبّما أسياده.

إنّ المخلوقات التي تمتلك فقط هذا الطور من الدماغ، كالطيور، تستطيع مع ذلك، أن تُظهر نمطاً مُعقداً من السلوك. قد يكون دماغها زواحفياً، ولكنّ الببغاء الأفريقي الرمادي يستطيع أن يُقلّد مئات الكلمات، و في حال كان البحث الحالي صحيحاً، فهو في الواقع يُدرك معنى هذه الكلمات. إذا أمعنت النظر في أعين السحالي والنعام والضفادع والنسور، فلن تلمس أيّ شعور. هذا الفراغ قد يبدو مُخيفاً، لأننا نُساوي بينه وبين الهجمة غير الرحيمة للكوبرا، أو قفزة المُفترس

على فريسته. إنّ الغريزة تسبق العاطفة على سلّم التطوّر.

إنّ الدماغ الغريزي يُزوّد الجسم المادي بالدوافع الطبيعية التي تدفع إلى الحفاظ على الذات، كالجوع والعطش والنشاط الجنسي. «عندما وصف أحد الكُتّاب أنّ التوق إلى الجنس هو «جوع جلدي»، فقد كانت صراحته دقيقة من منظور الدماغ الغرائزي». يشمل الدماغ الغرائزي أيضاً العمليات اللاارادية على نحو كامل، كتنظيم وتعديل النظام الهضمي والنظام الدوراني، وكلّ وظائف الجسد التي تحدث آلياً في الواقع.

إنّ القلق الذي يتخلل المجتمع الحديث ينبع جزئياً من دماغنا الغريزيinstinctive brain، الذي يحثنا بلا كلل على الانتباه إلى دوافع الخوف كما لو كان بقاؤنا يعتمد على ذلك. لن تموت من زيارة طبيب الأسنان، وهناك أجزاء أخرى من الدماغ تتدخل كي لا يدفعك الخوف إلى القفز من كرسي طبيب الأسنان والهرب. إنّ الدماغ الغريزي يعرف فقط كيف يضخّ الدوافع، لا كيف يُحاكمها.

لو راقبت نفسك، ستُلاحظ أنّ الهدنة التي عقدتها مع دماغك الغريزي ليست سهلة، فمُحاولة تجاهل الدوافع تجعلك مُضطرباً، غير آمن، قلق. يتذكّر «رودي» سنوات دراسته في الكلية، بعد أن فقد أباه بسبب نوبة قلبية. كان يكتب في يومياته باستمرار عن الإحساس الجارف بالقلق والتوق الذي يُسيطر على سنوات مُراهقتنا. كان «رودي» مُرتبكاً لعدم قدرته على تجاهل اندفاع هرمونات ما بعد المراهقة. إنّ الكاتب الأمريكي الشهير «م. ف. ك. فيشر» المُتخصص بالكتابة عن الأغذية والطعام، يذكر حكاية عن رجل صدمه الحزن عند وفاة زوجته المُفاجئ، فقاد سيارته صعوداً وهبوطاً على الطريق

السريع لساحل المُحيط الهادئ، كي يقف عند كلّ مطعم في الطريق ويطلب شريحة لحم».

لقد علم «رودي» بفكره أنّ التوق المدفوع بالقلق، كي يخرج و يحتفل طوال عامه الأول في الجامعة، كان مبعثه حاجة غير عقلانية في الحصول على القبول الاجتماعي، والمُصادقة الخارجية، والمكانة بين أقرانه. إلا أنّه لم يكن قادراً على مُقاومة رغبته في الذهاب إلى الحفلات بينما كان الأوجب أن يقوم بالدراسة. لقد تحوّلت السنة الأولى في الجامعة على ما يبدو إلى معركة غير مُنتهية من أجل العثور بنحو أو بآخر على الانضباط كي يبقى في مكتبة الجامعة ويدرس، بينما كان دماغه الغرائزي يحظى بمُعظم الانتصارات.

لقد احتفظ القلق باليد العليا إلى أن استقرت الأمور سنة 1979، خلال سنته الدراسية الأخيرة. كان عيد رأس السنة في «تايم سكوير» في «نيويرك». كان «رودي» من بين الجماهير المُحتشدة، وكان الإحساس العام مُتوتراً. وكان «آية الله الخميني» في إيران قد أسر إثنين وخمسين أمريكياً. انهالت فرق من الشباب بالشتائم على «إيران» وألقوا زجاجات الشراب. تحوّل «رودي» بعيداً عن «إخوته الذكور» وجلس على كرسي على طرف الطريق، مُتكئاً على سور مدخل المترو، و هو يشعر أنّ القلق قد بلغ ذروته مع هذه العدوانية التي تجول حوله.

في مثل هذه الأوقات من الأزمات الشخصية يبدو أنّ الدماغ الغريزي له اليد العليا. قد يعتري الجنود في المعارك هدوءٌ داخلي وصمت، بينما جهنم تنفجر من حولهم. في هذا الوقت في «تايم سكوير» أدرك «رودي» أنّ كلّ قلقه كان مُتأصلاً من دافعي الخوف والرغبة الأساسيين. لقد أنشأ الخوف شكاً حول أمانه، وأنشأت الرغبة

شهية تطلبت الإرضاء، حتّى لو يكن الظرف مُواتياً.

من دون أن يعلم إلى الآن كيف تتكامل التوصيلات داخل الدماغ «تمّ هذا اكتشاف بعد عقود لاحقة»، أحسّ «رودي» في داخله أنّ هذا أمر صحيح. إنّ الخوف والرغبة ليسا غريبين عن بعضهما، وهما مُرتبطان. إنّ الخوف هو وقود الرغبة في النشاطات التي نخشاها جميعاً، وبالعكس، فإنّ الرغبة تُنشئ الخوف من أنّك لا تستطيع، أو لا يتوجّب عليك أن تحصل على ما تطلبه شهوتك. نعود للعلماء والشعراء كي نتأكّد من الصراعات التي يُحدثها الطور الغرائزي من دماغنا. لقد تحدّث «فرويد» عن القوة غير المُدركة «في اللاوعي» والتي تقود إلى الجنس والعدوانية، هذه القوى التي لا إسم لها بدائية إلى درجة أنّه أسماها id، أي it «هي، هو لغير العاقل» باللاتينية، إنّ id قوية، وقد كان شعار «فرويد» لشفاء مرضاه: «حيث تتواجد id تكون الأنا». يشهد العالم باستمرار القوة المُدمّرة لدوافعنا البدائية. إنّ الخوف والعدائية تنتظر كي تعصف بأبواب العقل.

نظر «شكسبير» لنفسه وهو يركض وراء امرأة وسمّى الرغبة «صرف الروح في نفايات العار». هذه القصيدة قد تكون درساً في تشريح الدماغ، إذ أنّها تُدلل على الصراع بين الدافع والمنطق.

صرف الروح في نفايات العار

هل الرغبة في الحركة، أم حتّى الحركة هي رغبة

هل الحنث باليمين، قاتل، دموي، كلّه لوم،

وحشي، مُتطرف، وقح، قاس، لا يُوثق به.

قد لا يكون هناك وصف أدقّ للدوافع البدائية، وكيف يتصرّف

الناس عندما يطغى الجنس على كلّ ما سواه، مثل وصف «شكسبير» أعلاه. لو كتب خروفان مُقرنان يتناطحان برأسيهما في موسم التزاوج شعراً، فسيصفون دوافعهم غير المحكومة كما كتب «شكسبير»، ولكن كونه إنساناً، فقد نظر «شكسبير» إلى الرغبة بندم:

مُستمتع ما يلبث أن يحتقر على الدوام

مسكون بشكل يفوق المنطق، لا يلبث ألا يكون.

مكروه على نحو يفوق المنطق، كالطعم المبلوع.

يُقارن نفسه بحيوان تمّ جذبه بطعم مُعلّق في فخ. إنّ الرضا القادم من الشهوة أتى بمنظور جديد من عتاب الذات. «ليس لدينا دليل أنّ»شكسبير» كان له عشيقة، إلا أنّه كان رجلاً متزوجاً، وأباً لابنة وتوأم وُلد حديثاً، عندما هجر أسرته في «ستراتفورد» كي يبحث عن حظه في لندن عام 1585».

لماذا تمّ وضع الفخ؟ لا يلوم «شكسبير» النساء. هو يقول أنّ الفخ قد أعدته طبيعتنا، كي يدفعنا إلى الجنون:

جنون في السعي، وكذلك في الامتلاك. . .

نعمة بالدليل، وقد أُثبتت بالكثير من الويل.

لقد تخطى الدماغ الغريزي إلى الدماغ العاطفي الذي تطوّر لاحقاً. إنّ أشعاره الـ «إليزابيثية» كانت دائماً زاخرة بالعاطفة، سواءً الحب أو الكره. بيد أنّ «شكسبير» قد أشبع رغباته بما يكفي، والآن استُدعي دماغه الأعلى، الذي ينظر إلى كلّ هذا السلوك المجنون، ويسلمنا أخلاقيات حزينة:

كلّ هذا الذي يعرفه العالم جيداً، لكن لا أحد يعرفه جيداً

لتذهب بعيداً الجنة التي تُودي بالرجال إلى هذا الجحيم.

عندما نكون مُنقسمين في لحظات، قد يُقدّم الدماغ كلّ تمثيل جسدي من الحرب الفكرية لدينا. بالنسبة إلى «رودي»، في تلك اللحظة في «تايمز سكوير»، فإنّ الإعداد الذي يُسبب تحكّم الخوف والرغبة في السلوك بدا واضحاً وضوح الشمس. لقد كان أطفال الشوارع الجامحين يصرخون بالشتائم على «إيران» وقد كان تحطيم الزجاجات يؤثر عليه أيضاً، حتّى لو كان في موقف المتفرج السلبي. لقد كان الخوف والرغبة يقودونهم، وكذلك الرغبة الغريزية في القوة والمكانة، كما قد يقول لك أيّ طبيب نفسي جيد، ينشأ القلق مدفوعاً بالخوف من الرفض وفقدان القوة. إنّ الرغبة في النجاح مُكثفة جداً وتُؤدّي إلى مخاوف أقوى من الفشل، وإذا دبّ الخوف في النفوس، فإنّه يخلق الفشل. إنّ الدماغ الغريزي يُوقعنا في الفخ بين الرغبة بشيء بشدة، وعدم الحصول عليه على الإطلاق.

كما هو الحال مع أيّ مرحلة من الدماغ، يُمكن أن تفقد الغرائز توازنها.

إذا كنتَ مُتهوراً جداً، ستفقد السيطرة على غضبك، خوفك، رغبتك. هذا يُؤدّي إلى اتخاذ إجراءات متهوّرة تُشعرك بالندم بعد ذلك.

إذا كنت تسيطر على نزواتك كثيراً، تُصبح حياتك باردة ومكبوتة. هذا يُؤدي إلى نقص في الترابط مع الآخرين ومع مُحركاتك الأساسية.

النقاط الأساسية: عقلك الغريزي

- انظُر إلى الغرائز على أنّها جزء ضروري من حياتك.
- تحلَّ بالصبر مع الخوف والغضب، ولكن لا تنغمس فيهما.
- لا تُحاول أن تُجادل نفسك بعيداً عن اندفاعاتك ومحركاتك.
- لا تقمع الأفكار والمشاعر بسبب الشعور بالذنب.
- كُنْ حذراً من الخوف والرغبة. إنّ الوعي يُساعد على توازنهما.
- فقط لأنك تشعر بالانفعال، لا تتصرف دائماً باندفاع.
- يجب استشارة الأجزاء العليا من الدماغ أيضاً.

حلول العقل الخارق

القلق

يخلق القلق صورة زائفة عن العالم، تتراكم على الأشياء كي نخشاها، وهي في الواقع غير ضارة. إنّ الدماغ يُضيف الخوف. إذا استطاع الدماغ أن يتراجع عن مفهوم الخوف، فإنّ الخطر يتلاشى.

في البداية، لا يُمكن أن تُوجد الحياة دون خوف، والخوف يخلق الشلل والبؤس. إنّ الجانبين، أحدهما إيجابي، والآخر سلبي، وهما يلتقيان داخل دماغك. بالنسبة إلى الأشخاص الذين يُعانون من القلق العائم الحر «واحدة من الشكاوى الأكثر شيوعاً في المجتمع الحديث»، فإنّ الحل على المدى القصير هو الإصلاح الكيميائي من خلال المُهدئات. لقد حذرنا بالفعل من عيوب الإصلاحات الكيميائية، بسبب الآثار الجانبية، ولكنّ المُشكلة الأساسية من ذلك كلّه هو أنّ الأدوية لا تشفي اضطرابات المزاج، بما في ذلك القلق. إنّ كونك حزيناً هو أمر عام، بينما الاكتئاب هو أمرٌ غير طبيعي وغير صحي. إنّ الخوف عام بينما القلق العائم الحر ينخر بعيداً في الروح. لقد أشار «فرويد»، أنّه ليس هناك ما هو غير مرغوب أكثر من القلق. لقد وجدت الدراسات الطبية أنّ هناك عدداً قليلاً من الأشياء التي لا يستطيع نظام «العقل-الجسم» التكيّف معها: وأحدها هو الألم المُزمن، من النوع

الذي لا يرحم «القوباء المنطقية shingles، وسرطان العظام المتقدم»، والآخر هو القلق.

إنّ التعويم الحر Free- floating يعني أنّ الشيء الذي نخاف منه، ليس تهديداً مُحدداً. في مخطط الطبيعية تكون استجابة خوفنا مادية وهادفة. إنّ ضحايا الجريمة قدموا تقريراً أنّه خلال الفعل، وعندما لاح سلاح المُعتدي على نحو كبير في مجال بصرهم، فإنّهم قد دخلوا في حالة من اليقظة المفرطة، وأصبحت قلوبهم تنبض بسرعة. هذه الجوانب من استجابة الخوف تأتي تلقائياً من الدماغ الأدنى، والأشياء التي تُسبب لك القلق والاضطراب يُعتقد أن تكون مُبرمجة في اللوزة amygdala. بيد أنّ هذا لا يُخبرنا ما فيه الكفاية عن المسألة. بمُجرّد أن يشملك تفشي الشعور، كما يحدث على سبيل المثال، في حالة القلق المزمن، يتدخّل الدماغ كلّه. إنّ الخوف مُستهدف ومُحدد، بينما القلق مُنتشر وغامض، ولا يعرف الناس الذين يُعانون منه لماذا هم في هذه الحالة.

إنّ التجربة التي يخوضونها مثل الرائحة السيئة تبقى على حافة وعيهم مهما حاولوا بجدية التظاهر بأنّها غير موجودة. من أجل علاج القلق، لا يُمكن مُهاجمته على أنّه شيء واحد، فقد تسرّبت الرائحة السيئة في كلّ مكان. بعبارة أخرى، لقد انحرف صنع واقعهم. فأصبح أيّ شيء، أو لاشيء يُمكن أن يُودّي إلى إثارة القلق في نفوسهم، فلديهم دائماً شيء يخشون منه، ومصدر قلق جديد، أو تهديد. من أجل إيجاد حل، يجب أن يتعلموا ليس مُحاربة الخوف، وإنّما وقف التعاطف مع مخاوفهم.

إنّ تحقيق الانفصال لن يكون مُمكناً، إلا إذا كان يُمكنك

الحصول على ما يجعل الخوف لزجاً جداً «(أي لا يلتصق)». في الحالة الإيجابية والطبيعية، يتبدد الخوف بعد هروبك بعيداً عن النمر ذي الأسنان، أو قتل الماموث ذي الصوف. ليس هناك عنصراً نفسياً. في حالته السلبية المُنتشرة، يبقى الخوف، ويكون التصاقه له عدد من الجوانب.

كيف يصبح القلق مُلتصقاً

• يستمرّ القلق نفسه بالعودة. إنّ التكرار يجعل استجابة الخوف تلصق في الدماغ.

• إنّ الخوف مُقنِع. عندما تُؤمن بصوت الخوف، فإنّه يسود ويُسيطر.

• إنّ الخوف يُثير الذاكرة. ما تخشى منه يُشبه شيئاً سيئاً في الماضي، وهو يُعيد الاستجابة القديمة.

• إنّ الخوف يُؤدّي إلى الصمت. أنت لا تتحدث عن خوفك من جراء العار أو الشعور بالذنب، ولذلك يتفاقم

• إنّ الخوف شعور سيء، وأنت تقتلع الألم بعيداً عن الأنظار. ولكنّ المشاعر المكبوتة تدوم، وما تُقاومه يستمر.

• إنّ الخوف يُصيب بالشلل. تشعر أنّك أضعف من أن تفعل أيّ شيء حياله.

في وقت سابق تحدثنا عن استجابة الاكتئاب من حيث السلوك الذي يتحوّل إلى عادة. هذه إحدى الطرق من أجل وصف الالتصاق عندما يتعلق الأمر بالعواطف، والنقاط التي وضعناها حول كيفية

تحوّل الاكتئاب إلى عادة تستحق العودة إليها، لأنّها تنطبق أيضاً على القلق. ما نقوم بإضافته هنا هو الجانب مُتعدد الأبعاد. يمتدّ الخوف مع العديد من المخالب، ومع كلّ احتكاك غير صحي. من أجل التراجع عن الخوف، نحن في حاجة إلى كسر واقعه. كلّ جزء على حدى، يُمكن التحكم به. يُمكنك تفكيكه، لسبب بسيط هو أنّك في مركز صنع الواقع.

أولاً: يستمرّ القلق نفسه بالعودة. إنّ التكرار يجعل استجابة الخوف تلصق في الدماغ.

إنّ التكرار يُعمّق الحفرة التي تُحافظ على أيّ رد فعل على نحو ثابت. إذا كان عليك المشي من خلال جزء خطير من المدينة ليلاً بعد العمل، فإنّ فعل ذلك مراراً وتكراراً يجعل التهديد سيئاً، ولكنّك أحياناً تعتاد عليه. يُمكن للأطفال الذين يعيشون مع الآباء الغاضبين التنبؤ على نحو جيد متى يتوقعون ضربة أخرى. بيد أنّ التكرار ليس بسيطاً أبداً. سوف يجد الأطفال أنفسهم بعد عدة سنوات، أنّ الانتهاكات التي وزّعها والديهم قد أثرت عليهم بشدة. في حالة القلق، لقد استوعبوا التكرار. أنت تتحوّل إلى المُسيء، وتُقدّم الرسالة نفسها «عليك أن تخاف» مراراً وتكراراً.

إنّ التكرار يُساعد على أن تُدرك أنّك كنت تلعب هذا الدور المُزدوج للمسيء والمُساء له. بينما لا يستطيع الناس القلقون المُزمنون رؤية هذا الدور المزدوج. إنّهم يُكررون المخاوف نفسها: **«ماذا لو لم أكن أقفلتُ المنزل، ماذا لو خسرتُ وظيفتي، ماذا لو كان طفلي يتعاطى المخدرات؟»**، ويعتقدون فعلياً أنّهم يُقدّمون المُساعدة. إنّ

ردود فعل الغضب من العائلة والأصدقاء لا تُنهي الوهم. في حال أيّ شيء، تُصعّد الإنسانة القلقة من قلقها لأنّه لا أحد يهتمّ، مع أنّها مسؤوليتها، بعد ذلك، أن تقلق من أجل الجميع.

إنّ العقل المُحاصر داخل نفسه، لا يُمكن أن ينظر بعيداً بما فيه الكفاية من أجل معرفة أنّ القلق المُزمن لا يُجدي نفعاً. إنّه لا يُميّز الإهانة الشديدة المُتكررة من الخوف على أنّها شيء سلبي، فهي تُصبح ثابتة. أنت تتحمل الألم المُزعج قليلاً من أجل درء التهديدات الضخمة التي يُمكن أن تجلب كارثة. هناك نوع من التفكير السحري يتدخّل أيضاً، فالشخص القلق يتوهّم ويُردد نوعاً من التعويذة التي من المُفترض أن تُبقي التهديد بعيداً: **«إذا كنتُ قلقاً بشأن فقدان كلّ ما عندي من المال، رُبّما لن يحدث ذلك»**.

من أجل وضع حدّ لتأثير التكرار، يجب أن يتدخل الوعي، عن طريق التفكير بوعي بالأفكار كما يلي:

- أنا أفعل ذلك مرة أخرى.
- أنا أشعر بالسوء عندما أقلق.
- أنا في حاجة إلى التوقف عند هذه اللحظة.
- إنّ المستقبل غير معروف. فالقلق بشأنه لا فائدة منه.
- أنا لا أفعل شيئاً جيداً لنفسي.

كانت المرأة العالقة في زواج سيء تخاف على نفسها، وتقلق باستمرار حول مستقبلها، فهي تخشى الوحدة. لقد كانت خائفة أنّ أطفالها سوف يقفون جانب زوجها، وأنّ زوجها سيُدمّر اسمها الجيد مع أصدقائهما، وأنّ عملها سيتأثر. وكانت النتيجة حالة عالية من

القلق. إنّها تُهين نفسها كلّ يوم مع تصاعد المخاوف.

بيد أنّ الحقائق تحدث خلاف ذلك، فأولادها وزملاء العمل يُحبّونها، ولقد أدّت عملاً رائعاً، وزوجها، على الرغم من أنّه أراد الخروج من الزواج، ولكنّه قدّم مكان إقامة كبير دون شكوى، بل لم يكن حتّى يُسيء الكلام معها أو يُجبر أصدقائهما على اتخاذ جانب أحد الطرفين. لقد كانت المُشكلة الفعلية أبسط بكثير مما بدت عليه: كانت تُصبح مُضطربة في كلّ مرة تُفكّر فيها بالمستقبل. لحسن الحظ، كان لديها المقربات اللوات يملكن تصوراً عن هذا النمط. بغضّ النظر عمّا يُقلق المرأة المضطربة، قالت المُقربات لها: «أنتِ تُصبحين خائفة في كلّ مرة تُفكّرين فيها بالمستقبل. فقط توقّفي. أنا أعرفك منذ وقت طويل. الأشياء التي قلقت من فشلها منذ حوالي عامين، قبل خمس سنوات، قبل عشر سنوات، كلها نجحت، وهذه ستنجح أيضاً هذه المرة».

بطبيعة الحال، فإنّ هذا الاطمئنان لم يرسخ في البداية. كان قلق المرأة المُتكرر يُصبح عادة، من خلال جلب التحذيرات نفسها إلى الذهن مراراً وتكراراً، لقد شعرت أنّ لديها نوع من السيطرة على الخوف. بيد أنّ المُقربات لها استمروا في القول لها، ومهما تصرّفت باضطراب: «أنت تخافين عندما تتوقعين المستقبل. أوقفي ذلك». لقد مضت عدة أشهر، ولكن في نهاية المطاف نجحت الترتيبات.

إنّ الناس العالقين في قلق التدمير الذاتي يعرفون أنّ النمط القديم لا يعمل عندما يحصل أولاً بأول. لقد خرجوا من نطاقه ليس عن طريق تعلّم وقف العملية العقلية، ولكن عن طريق تجاوز ذلك مع الوعي المنبثق الذي يقول: «إنّ الخوف ليس حقيقياً، أنا من يصنعه».

لقد أصبحت المرأة المضطربة على علم أنّها كانت تُسيء لنفسها من خلال الخوف الناجم عن النفس. لقد تعلّمت وقف نفسها عندما كانت تُولّد جولة القلق، وقبل أن تبدأ في الدوران.

ثانياً: إنّ الخوف مُقنِع. عندما تُؤمن بصوت الخوف، فإنّه يسود ويُسيطر.

إذا كنت تعتقد أنّ هناك شيء صحيح، فسيبقى معك. هذا ينطبق غالباً على كلّ شيء دون كلام. نحن جميعاً نُريد أن نُؤمن بكلمة «أنا أحبك» إذا كانت تأتي من الشخص المناسب، والذاكرة يمكن أن تُؤكّد ذلك من جديد لسنوات، إن لم يكن مدى الحياة. ولكن أن تكون مُقنعاً ليس الحقيقة نفسها، والشكّ هو مثال على ذلك. إذا كنت تشكّ أنّ شريكك يغشك، لا يُمكن لأيّ قدر من الإثبات أن يُقنعك بخلاف ذلك، أنت مُقتنع جداً بشكوكك. إنّ الغيرة هي اشتباه اقتيد إلى التطرف المرضي. عندما يكون العشاق في قبضة الغيرة، فالكلّ غير مُخلص، وعند وجود مثل هذه الالتصاق، قد تنعدم كذلك الوقائع الفعلية من الوجود.

إنّ القلق هو العاطفة الأكثر إقناعاً، وذلك جزئياً بسبب أنّ التطوّر قد صمم الدماغ كي يتفاعل مع الطيران أو الاستجابة للطيران. إذا كنت في معركة تُحدق في فوهة المدفع، فإنّ قلبك الذي يخفق بسرعة سيُخبرك بعبارات لا لبس فيها ما عليك القيام به. بينما عندما يكون الشرط هو القلق العائم الحر، فإنّ صوت الخوف لا يقول لك الحقيقة. إنّه يستخدم القوة لإقناعك، حتّى عندما لا يكون لديك شيء تخشاه. إنّ الفرز له إمكانيات الشفاء هنا. إذا كنت تستطيع

أن تقول لخوفك: «أنا لا أُصدّقك. أنا لا أقبلك» فسوف تتضاءل قدرته على الإقناع.

هنا العقل يجب أن يقود الدماغ. إذا تعرّض الدماغ إلى حدث رهيب خارجي «على سبيل المثال، حادث تحطّم طائرة، أو هجوم إرهابي»، فإنّه يتفاعل مع الخوف، وتبقى الصور من ذاك الحدث، ثمّ مع أيّ حافز قوي يجلب هذه الصور إلى الذهن فسوف يُثير ردة الفعل نفسها. إنّ ردود الفعل المُنعكس تتحدث إلينا، فهي تمتلك صوتاً. بيد أنّ العقل موجود من أجل فرز ما هو حقيقي عمّا هو غير حقيقي. عندما يقود العقلُ الدماغَ خارج إطار القلق، فإنّه يمتلك أفكاراً كما يلي:

- لا يحدث لي أيّ شيء سيء. أستطيع التعامل مع هذا الوضع. من غير المُحتمل أن يحدث أسوأ السيناريوهات. هذا ليس أمراً فريداً.
- أنا لستُ وحدي. يُمكنني طلب المساعدة إذا كنتُ في حاجة إليها.
- إنّ قلقي هو مُجرّد شعور.
- هل يعني هذا الشعور شيئاً؟
- إنّ الأمور على ما يُرام، وأنا بخير الآن.

عند وضع صوت الخوف في مكانه بهذه الطريقة، يُمكنك جعله أقلّ إقناعاً. في كلّ مرة تفعل ذلك، فإنّ التكرار يأتي من أجل دعمك عوضاً عن تقويضك. كلّ تقييم واقعي يجعل المُقبل أسهل. إنّ القلق ليس لديه القدرة على الإقناع، عندما ترى أنّ الواقع لا يُطابق حالتك من الذعر.

ثالثاً: إنّ الخوف يُثير الذاكرة. ما تخشى منه يُشبه شيئاً سيئاً في الماضي، وهو يُعيد الاستجابة القديمة.

إنّ صنع الواقع يحدث هنا والآن، ولكن لا أحد يعيش في عزلة. بقدر ما تُحاول أن تعيش في الحاضر، يُخزّن دماغك ويتعلّم من كلّ تجربة من خلال مقارنتها مع ماضيك. إنّ الذاكرة مُفيدة للغاية، فهي تُتيح لك قيادة الدراجة وركوبها دون الحاجة إلى تعلّم كيفية ذلك في كلّ مرة. هذا هو الاستخدام الطبيعي والإيجابي للذاكرة. أمّا الجانب المدمر فهو الذي يُغذي القلق، ويجعلك أسير الماضي. إنّ الانطباعات من الجروح القديمة والصدمات لا يجب أن يكون لها هذا التأثير النفسي القوي، ولكنّها كذلك، من جراء خاصية الإلتصاق الملازمة لها. كما وصفها «مارك توين» ببراعة: «عندما يجلس القط على غطاء موقد ساخن، لن يجلس على غطاء موقد ساخن ثانية، ولكنّه لن يجلس على غطاء موقد بارد أيضاً».

استبدل كلمة **القط**، بكلمة **الدماغ**، لأنّه فقط قابل للتدريب. عندما يتعرّض ذات مرة إلى تجربة مؤلمة، فإنّ الدماغ يُعطي مساراً مُتميزاً لتذكّر الألم إذا كان ينبغي أن يأتي في المستقبل. إنّها سمة تطورية مُفيدة، ولذلك لا يضع الطفل الصغير يده في النار ثانية بعد أن وضعها ذات مرة. بيد أنّ ردّ الفعل يأتي بلا تفكير، وهكذا تتدخل الذكريات القديمة في تجربة الحاضر، مع أنّها لا تنتمي إليه. على سبيل المثال، يُميّز علماء نفس الطفل بين الطلب من الطفل بما يجب القيام به، وإخباره ما هو. ينسى الطفل بسهولة القسم الأول من العبارة، مَن منّا يتذكَر أن ينظر في كلا الاتجاهين قبل عبور الشارع؟ ولكنّ القسم الثاني من العبارة يرسخ. بمُجرّد أن تقول للطفل: «أنت كسول» أو

«لا أحد سيُحبك أبداً» أو «أنت سيء على نحو اعتيادي»، فإنّه سوف يكبر مع هذه الكلمات في رأسه، وغالباً مدى الحياة. نحن نعتمد على والدينا كي يقولوا لنا مَن نحن عندما نكون أطفالاً صغاراً، فإذا كان ما يقولونه مُدمّراً، فليس هناك مفر من ضرورة العلاج الواعي للذكريات القديمة.

إنّ جلب الوعي إلى مشكلة الإلتصاق في الذاكرة يتطلب أفكاراً جديدة كما يلي:

- أنا أتصرّف مثل طفل.
- هذا الشعور هو ما شعرتُ به منذ وقت طويل.
- ما يُمكن أن أشعر به الآن يُناسب الوضع أكثر؟
- يُمكنني عرض ذكرياتي مثل فيلم دون شراء القصة التي ترويها.
- كلّ ما أنا خائف منه هو الذاكرة.
- ما هو في الواقع أمامي؟

إنّ الذاكرة هي القصة الجارية لحياتك، ولا يُجدي نفعاً الحفاظ على تعزيز القصة دون وعي. تحتاج إلى التدخل وإضافة شيء جديد، مهما كان صغيراً. إنّ الذاكرة مُعقدة على نحو لا يُصدق، ولكنّها تميل إلى تحفيز رد فعل بسيط:

- A يحدث.
- أتذكّر B، وهو أمر غير سار في الماضي.
- أواجه رد فعل C، بالطريقة التي أفعلها دائماً.

يتكرر هذا النمط البسيط في جميع أنواع الحالات، مثل الذهاب إلى المنزل في عطل عيد الميلاد، أو رؤية سياسي على شاشة التلفاز من

حزب المعارضة، أو الوقوع في ازدحام حركة المرور. يجب أن تعلم أنّه لو كان لديك أيّ سيطرة على الحدث A والذاكرة B، ورد الفعل C فهذا سيُتيح لك فرصة من أجل التدخل. عند وجود ردة فعلك، يُمكنك العمل عليها ودراستها، وتحريك المشاعر السلبية التي أثارتها، وليس الهروب حتّى تشعر أنّه أصبح لديك الاستجابة التي تريدها. في سلسلة من ردود الفعل، يُمكن أن تحدث A، B، C دفعة واحدة، ولكن حتّى مع ذلك، يُمكنك التدخل بوعي من أجل كسر السلسلة، وعندما تقوم بذلك، لن تكون الذاكرة ملتصقة تماماً بعد الآن.

رابعاً: إنّ الخوف يُؤدّي إلى الصمت. أنت لا تتحدث عن خوفك خشية العار أو الشعور بالذنب، ولذلك يتفاقم.

هناك تقليد من نبلاء الطراز القديم أنّه يجب حفظ مخاوفك لنفسك. إنّ الذكور على وجه الخصوص يترددون في الاعتراف بأنّهم خائفون، خوفاً من ألا تكون ذكوريتهم كافية في نظر الرجال الآخرين. إنّ النساء أكثر عرضاً لمخاوفهنّ، وذلك بفضل القبول الاجتماعي بين النساء الأخريات، للحديث عن مشاعرهنّ. بيد أنّ التقاسم والمشاركة لها مخاطرها أيضاً، حيث يتمّ الضغط على الناس من أجل الحفاظ على اعترافاتهم أو الشكاوى داخل الحدود الاجتماعية المقبولة. إنّ أصعب الأمور الملونة بالذنب والعار، نادراً ما يتمّ الإفصاح عنها.

لا ينبغي أن نتفاجأ بالتالي، أنّه في أكثر الأحيان، يلتزم الأطفال المُعتدى عليهم الهدوء ويُعانون في صمت. تعتمد إساءة مُعاملة الأطفال على هذا التردد في التحدّث. تشعر الضحية أنّها يجب أن تفعل شيئاً خاطئاً ببساطة من خلال حقيقة كونها ضحية. ننتقل إلى

القلق والذي هو مُشكلة أكثر من الإساءة، فنرى أنّ العقل يلعب دوراً مزدوجاً: فهو يتّهم الطفلة بفعل شيء خاطئ، وفي الوقت نفسه يقول له إنّها انتُهكت، الأمر الذي يضع اللوم على المُسيء. هذا مأزق مُزدوج. دعونا ننظر عن قرب إلى كيفية عمل مثل هذا الفخ في شلّ حركة الطفل. لنفترض أنّ الأم غاضبة على طفلها، وتُريد أن تُخفي ذلك، وتقول: «تعال إلى ماما» مع ابتسامة الإقناع. يسمع الطفل الكلمات ولكن في الوقت نفسه يرى أنّ الأم غاضبة، ولكنّها تنتقل إلى الإعفاء من العقاب. تتصادم هنا رسالتان مُتناقضتان، وهو مأزق مُزدوج.

إنّ الجهر والكلام عن خوفك يفكّ الرابط. إنّ الطفل الصغير الذي لا يُريد أن يُضرب، ببساطة قد يمتنع ويرفض التحرك. إنّه ليس كبيراً بما يكفي كي يقول: «أنت تجعلني أشعر بالخوف، حتّى ولو كنتَ تتظاهر باللطف». إذا كنت تشعر بالقلق، والأمر متروك لك لاستجلاء مشاعرك بنفسك، فإنّ التعريف من خلال الجهر بخوفك يتطلّب شخصاً آخر. تحتاج إلى أكثر من مُستمع. أنت في حاجة إلى المُقربين، وإلى شخص مرّ بالنوع نفسه من الخوف، واجتاز بضع خطوات قبلك على الطريق العلاج. إنّهم يحتاجون إلى إظهار التعاطف معك، وإظهار أنّ الخوف يُمكن أن يصل إلى نهايته. بعبارة أُخرى، عليهم السير ببُطء، عندما يتعلق الأمر بالقلق. إنّ الأصدقاء الذين يمتلكون حسن النية ليسوا بالضرورة جيدين في معالجة الأمر هنا، فقد تكون استجابتهم من خلال الحكم ضدك، مع الأخذ في عين الاعتبار جانب الشعور بالذنب والعار. «أنت تتمنى لو لم يُولد طفلك أبداً؟ يا إلهي، كيف يُمكنك قول ذلك؟».

إنّ النضج العاطفي يبدأ بالعلم أنّ الأفكار ليست هي الأفعال،

وأنّ وجود الفكرة السيئة ليس كتنفيذها. لا يعترف الشعور بالذنب بالفارق. من أجل ذلك، كي تخرج من الصمت، عليك أن تتعلم من خلال مُشاهدة ردة فعل شخص آخر، وأنّه لا بأس بأن يكون لديك أيّ فكرة تُريدها. إنّ النقطة المُهمّة هي الخروج من القلق الذي يحثّ عليه الفكر. من أجل الوصول إلى النقطة حيث يُمكنك أن تجد مثل هذه الثقة الناضجة، تحتاج إلى زراعة الأفكار مثل الآتية:

- لا أُريد أن أعيش مع شعور الذنب.
- إنّ الصمت يزيد الأمر سوءاً.
- لا يهمّ كم أنتظر، قلقي لا يبتعد كي يذهب في طريقه.
- لقد كان شخص في مكاني الذي أنا فيه الآن.
- لن يشعر الجميع بالسوء تجاهي كما أفعل. بل إنّه من المُمكن أن يكون هناك مَن يُريد أن يتعاطف معي.
- إنّ الحقيقة لديها القدرة على جعلي مُتحرراً.

إنّ إحدى أكثر النتائج الغريبة في الطب النفسي، هو أنّ الناس الذين على قائمة الانتظار من أجل البدء في العلاج، في كثير من الأحيان يتحسنون قبل الجلسة الأولى، وهذا التحسّن يُمكن أن يكون بقدر ما يُمكن أن نتوقع أن نتلقى من طبيب نفسي. قبل تحميس الشجاعة من أجل الذهاب إلى العلاج، تغلّب هؤلاء الناس المُضطربون على الضغط الداخلي للبقاء في حالة الصمت. هذه الخطوة في حدّ ذاتها، لديها القدرة على العلاج.

خامساً: إنّ الخوف شعور سيء، وأنت تقتلع الألم بعيداً عن الأنظار. ولكنّ المشاعر المكبوتة تدوم، وما تُقاومه يستمر.

إنّ تجنّب الألم فعال. البشر ليسوا من فئة القوارض. إذا تحدّاك أصدقاؤك كي تقفز إلى محجر الرخام الفارغ، فلست مُضطراً إلى تنفيذ ذلك لمُجرّد أنّهم يفعلونه. بيد أنّ الإستراتيجية البسيطة للألم القوي ترتدّ في الدماغ. ربما سمعت عن التحدي القديم، «حاول ألا تُفكّر في فيل». إنّ مُجرّد ذكر «الفيل» يُطلق ارتباطات في الدماغ. إنّ كيفية نتعلّم من خلال خطوات الترابط، أمرٌ أساسي من أجل وجود الإنسان. في هذه اللحظة تُربط الكلمات على هذه الصفحة، مع كلّ الكلمات التي سبق وقرأتها، وبالتالي يُمكنك أن تقرر استيعاب وقبول ما تقرأ أم لا.

على كل الأحوال، فإنّ الخوف يقرن الألم مع الألم. إنّ الارتباطات تجعلك تشعر بالسيئ، وعندما يذكر شخص ما ذلك، ستُحاول جاهداً دفع الألم بعيداً عن طريقك. يعتقد «فرويد»، مع العديد من طلاب العقل، أنّ دفع المشاعر والذكريات والخبرات بعيداً عن الأنظار، أو ما يُسمّى «القمع»، لا يعمل أبداً. تكمن الارتباطات التي لا تُريد مُواجهتها في مكان ما بعيداً عن الأنظار. اعتقد «كارل يونغ» التابع لنهج «فرويد»، أنّ جزءاً منا يخلق ضباب الوهم من أجل الحفاظ على الحياة من أن تكون مُؤلمة جداً. لقد أطلق كلمة «الظل» على كلّ المخاوف الخفية، الغضب، الغيرة، العنف الذي يشقّ طريقه إلى أماكن سرية في النفس.

في الظاهر من ذلك، يبدو «فرويد» مُخطئاً، فمُعظم الناس جيدون جداً في الإنكار. إنّهم لا يُواجهون الحقائق المؤلمة. إنّهم يحجبون

جميع أنواع التجارب التي يتمنون لو لم تكن. بيد أنّ الظل يبث رسائل في الظلام، وأنّ المشاعر المكبوتة ترتفع وكأنّها أشباح. في بعض الأحيان، تشعر بالقلق بسبب أنّ خوفك يُحاول الصعود والظهور. بيد أنّ القمع غامض وصعب. يُمكنك أن تشعر بالاضطراب، لأنّك قلق من حفظ الأسرار، أو لأنّك تعرف أنّك يوماً ما سوف تنكشف، أو لأنّ الألم من جراء تجنب الألم كبير جداً.

إنّ ترياق القمع يكمن في شيئين: الانفتاح والصدق. إذا كنت مُنفتحاً على جميع مشاعرك، وليس فقط اللطيفة منها، فلست في حاجة إلى قمع أيّ شيء. إذ لا يُوجد لديك أسرار صغيرة قذرة كي تهرب بعيداً. إذا كنت صادقاً، يُمكنك تسمية مشاعرك، مهما كانت غير مرغوب بها. بيد أنّه لا أحد كامل في هذا الأمر. لقد أعلن «فرويد» إلى العالم المصدوم أنّ جميع الرضع يُخبئون الانجذاب الجنسي تجاه الأم أو الأب. إذا كان هذا سرٌ عالمي «قد لا يكون»، فإنّ القمع وباء. ليس علينا أن نُسوّي هذه المسألة النفسية العميقة هنا، فالشيء المُهمّ هو علاج الأمر. من أجل العثور على الشجاعة كي تعرض أسرارك، تحتاج إلى الفرز. إنّ الطفل ذي السنة الواحدة الذي يُبلل السرير لا يُعاقب لأنّه لا ذنب مُرتبط بالتبول في الفراش في هذه السن. بينما عندما يفعل الطفل الذي يبلغ من العمر أربع سنوات الشيء نفسه، ويُوبّخ على ذلك، فسيُحاول إخفاء الحادث في المرة المُقبلة. أمّا الرجل الذي يبلغ من العمر أربعين عاماً ويُبلل السرير فيُمكن أن يدخل في حالات مُعقدة جداً من الإحراج.

كي تتحدث عن المشاعر التي قمعتها سنوات، فإنّ مُخاطرتك الكبرى هي أنّ الشخص الذي تعهد إليه بثقتك قد تكون ردة فعله

منطقية، وهي النقطة التي تجعلك فيما بعد تتمنى لو أبقيت سرك مخفياً. ثمّ بعد ذلك، يجعلنا الشعور بالذنب من خلال صفته السيئة ننتقل إلى الأشخاص الخطأ عندما نُريد أن نُعري أرواحنا، وهذا بسبب أننا لا نزال نلعب الدور المُزدوج للمُهان والمُسيء. نحن لا نبحث عن شخص يتبيّن فيما بعد أنّه يحكم علينا، بل نحن نبحث عن مثل هؤلاء الذين نعلم أنّهم سيحكمون علينا. من أجل ذلك، يجب تهيئة الأرضية في البداية، مع الأفكار التي مثل الأفكار التالية:

- أعرف أنني أُخفي شيئاً، وهذا يضر.
- إنّه أمرٌ مُخيف أن تُصبح نظيفاً، ولكن هذه هي الطريقة التي سوف تُشفيني.
- أُريد أن أكون دون أعباء.
- أن أكون منهمكا فهذا يجعلني مُضطرباً جداً.

عندما تحفظ الأسرار، وخصوصاً العواطف السرية التي حكمت ضدها، فإنّه من الصعب أن تُدرك أنّ الغفران مُمكن. إنّ حالة المسامحة بعيدة جداً، بل تبدو خيالية مُقارنة مع القلق الذي تشعر به هنا– الآن. فقط تذكّر أنّ الصفح هو الخطوة الأخيرة وليس الأولى. أنت تقترب إلى ذلك خطوة خطوة. إنّ مسؤوليتك تجاه نفسك فقط أن ترغب بمسامحة نفسك ثمّ تعرف الخطوة التالية، مهما كانت صغيرة، من أجل الاقتراب من الشفاء. قد تكون الخطوة الأولى قراءة كتاب، أو الاكتئاب على مجلة، أو الانضمام إلى مجموعة دعم عبر الإنترنت. مهما كانت الخطوة، فإنّ الهدف من اتخاذ الخطوة الأولى هو دائماً الشيء نفسه، وهو أن تكفّ عن الاستجابة إلى الخوف، وتتعلم كيفية تقبل مشاعرك على حقيقتها على أنّها أحداث طبيعية تنتمي إلى حياتك.

سادساً: إنّ الخوف يُصيب بالشلل، إذ تشعر أنّك أضعف من أن تفعل أيّ شيء حياله.

عندما يخاف شخص ما، فإنّه يُمكن أن يُصبح مشلولاً بالخوف. إنّ الجنديين اللذين وصلا إلى أعلى التل في «جيتيسبيرغ»، أو اثنين من رجال الإطفاء يُواجهان منزلاً يحترق، كلهم يشعرون بالخوف نفسه، كما قيس جسدياً وذلك بسبب التغيرات في الدماغ. بيد أنّه لو كان الجندي أو رجل الإطفاء مُخضرماً، فإنّ خوفه لا يشلّ حركته. إنّه يرتبط بشعور الخوف بطريقة مُختلفة عن الجندي الذي لم يُواجه أبداً إطلاق النار، أو رجل الإطفاء الصاعد الذي لم يركض أبداً من خلال الحريق. إنّ كونك مُتجمّد من جرّاء الخوف يعتمد بعبارة أخرى، على أكثر من استجابة الجسد إلى الخوف.

إنّ قدرة الخوف على تجميدك في مساراتك هو أمرٌ غامض ومُتغيّر. إنّ مُتسلق الصخور ذي الخبرة يُمكن أن يتمتع بالتسلق في الأيام العادية، حيث لا شيء يستدعي المُخاطرة أمامه، ثمّ فجأة لا يستطيع التحرك بوصة واحدة. إنّه يجمد على وجه الصخر، لأنّ عقله فجأة، عوضاً عن اعتبار خطر السقوط أمراً غير موجود، يُفكّر: «يا إلهي، انظُر أين أنا». إنّ الخوف من السقوط يستغلّ الفرصة ويعود، ولا يهمّ عدد المرات التي كان المُتسلق فيها على وجه الصخر نفسه. إنّه يحتسب الخبرة بطريقة جديدة.

كيف تختار إعادة تفسير أيّ شيء من المُدخلات الخام التي تستطيع أن تعمل لصالحك. هذه هي الطريقة التي تُقرر من خلالها التصدي لرمية في ملعب، أو العودة على الحصان بعد أن رماك. بما أنّ عقلك ليس أنت، ولا حتّى ردود أفعالك هي أنت. لقد أصدر «روزفلت»

بياناً عالمياً أعلن فيه أنّ «الشيء الوحيد الذي علينا أن نخاف منه هو الخوف نفسه». إنّ وسيلة الخروج من أيّ خوف هي أن تتجاوز قوته في تخويفك. «لأنّ خبراء الاقتصاد لا يضعون عامل الخوف في معادلاتهم، فقد كان الكثير منهم في حيرة بعد الانهيار المُفاجئ والكليّ للاقتصاد الأمريكي بعد انفجار فقاعة الإسكان في أواخر عام 2008، إذ بدأت البنوك بالإطاحة. وفقاً للبيانات التي في مُتناول اليد، فقد كان الاقتصاد قوياً بما يكفي كيلا يخسر الملايين من فرص العمل كما حصل، بيد أنّ الأمر كان أكبر من مُجرّد بيانات. لقد سمح الناس لأنفسهم بأن يكونوا خائفين من الخوف، فانتقل القلق المُسيطر عليه إلى سلوك الذعر الشديد».

يرتبط العقل والدماغ والجسم بسلاسة. إنّ الخوف من الخوف يُؤدّي إلى جميع أنواع الأعراض، مثل ضعف العضلات، التعب، فقدان الحماس والدافع، نسيان أنّك كنت ذات مرة غير خائف، ضعف الشهية والنوم، والقائمة تطول. تخيّل أنّك تجد نفسك تتدلى من الهاوية متعلقاً بأصابع يديك في منتصف الليل. في حلكة الظلام الدامس، أنت خائف من السقوط مئات الأقدام إلى حتفك وموتك. ثمّ يميل شخص ويقول: «لا تقلق، فالمنحدر فقط على ارتفاع قدمين». فجأة تتصل باستجابة خوفك بطريقة جديدة. من السهل أن يشعر الإنسان بالذعر واليأس من التعلق فوق الهاوية، ولكن عندما يذهب الخوف يتغيّر الجسم كلّه، وحتّى لو بقي خوفك، فإنّ معرفتك أنّك في أمان تُعطي إشارات إلى الدماغ من أجل إعادتك إلى حالتك العادية.

يُخبرك القلق أنّك في خطر كبير، والجسم لا يعمل مع مُقاومة متغيرة من أجل تحويل استجابة الخوف صعوداً وهبوطاً، فهو لا

يعرف سوى الإيقاف والتشغيل. حتّى الخوف من الرقم ثلاثة عشر، المعروف تقنياً بإسم triskaidekaphobia، يُمكن أن تشعر بهِ كما لو كنت ستموت. إنّ العلاج الحاد والفعّال للرهاب يستخدم التشبع بدائرة كهربائية قصيرة كي يُلغي أثر الخوف المُبالغ فيه.

لقد كان المريض يخاف حتى الموت من سمّ الفئران والأسلاك الكهربائية، وكان مشهد كليهما يرميه في حالة من الذعر، وخلال هذه الهجمات كان خوفه يجعله بلا وعي. وضعه مُعالجه في كرسي وخدّره. عندما استيقظ من التخدير، ووجد نفسه والعلب الفارغة من سمّ الفئران حول عنقه، وهو مُحاطٌ بالأسلاك الكهربائية، بمُجرّد أن استيقظ ورأى ما حدث، صرخ المريض على نحو دموي قاتل. بقدر ما كان رد فعله الرهابي معنياً، فقد كان على وشك أن يموت. إنّ المريض بالرهاب سوف يفعل أيّ شيء من أجل تجنّب هذا الشعور، ولكنّه هنا لا يستطيع الهروب منه. لقد دخل في موجة من الخوف. بيد أنّه كلّما مرت دقائق ولم يمت، وجد فرصة. لم يعد للخوف السيطرة الكاملة، لأنّه لم يكن مرعوباً كلياً منه.

نحن لا نُوصي بالعلاج بطريقة التشبع، فهذه ليست رسالتنا. بيد أنّه من الضروري نزع فتيل الخوف الذي يستفزّ الخوف. من أجل تخطي خوفك من أن تكون مُضطرباً، تحتاج إلى زراعة الأفكار الواردة أدناه:

- أنا لن أموت، لا يهمّ كم هو الأمر مُخيف ومُرعب.
- أنا في حاجة إلى مُواجهة إحساسي بالخطر المُبالغ فيه.
- منذ أن علمتُ أنني يُمكنني البقاء على قيد الحياة، يُمكنني أن أُخاطر بعدم الهروب من مخاوفي.

- أستطيع أن أُواجه الخوف وما زلتُ أفعل الأشياء التي تُخيفني.
- كلّما واجهتُ الخوف، زادت سيطرتي عليه.
- عندما أكون حقيقة في وضع السيطرة مرة أخرى، سوف يتلاشى خوفي.

هذه هي الخطوة النهائية في تفكيك التصاق القلق. يُمكنك الاقتراب من المشكلة، على كلّ الأحوال، من خلال البدء مع أيّ من الخطوات التي ناقشناها. إنّ الهدف هو نفسه دائماً: الوصول إلى مكان أكثر حيادية. لقد أثبت الرهاب أنّ الواقع ليست قوياً بما فيه الكفاية للتغلب على الخوف. يُمكنك وضع بضع عناكب غير ضارة على شخص يخاف بشدة منها، كي يتسبب الهلع بعد ذلك رُبّما له بأزمة قلبية. ما هو أقوى من الواقع؟ أنت تعرف أنّك صانع الواقع، وهذه هي النقطة المحورية. بمُجرّد استعادة الوضوح، الذي يأتي من معرفة الطريقة التي يتمّ بها الواقع، فأنت حر. لقد غزوت ورشة عمل الدماغ وأعلنت السيطرة عليها. لقد عاد الخالق.

الدماغ العاطفي

لقد وُلد الخوف والرغبة في دماغك الغريزي، بواسطة دماغك العاطفي، وعن طريق التفاوض مع دماغك الفكري. هذه الهيكلية تُلبّي طلب العقل في مُعالجة الشهوة، الافتتان، الغضب، الجشع، الغيرة، الكراهية، الاشمئزاز. ترتبط كلّ هذه المشاعر بالبقاء على قيد الحياة في سياق التطوّر. إنّ استجابة القتال أو الطيران عند الزواحف تعني دماغاً مع دوائر ثابتة من أجل هذه الاستجابة. لم يتطوّر البشر للتخلص من الدوائر نفسها، أو حتّى لإبطالها «بالمناسبة، على سبيل المثال، تقلّصت ذيول الثدييات في وقت مبكر إلى العظام الضامرة في نهاية العمود الفقري لدينا».

عوضاً عن ذلك، فقد أضاف الدماغ البشري طبقات جديدة على الطبقات القديمة. «في حالة قشرة الدماغ cerebral cortex، أو الطبقة الخارجية من الدماغ، فإنّ الطبقات تُشبه حرفياً النباح على شجرة. فكلمة Cortex تعني «النباح» bark أو «قشرة» rind في اللاتينية». هذه الطبقات تُحافظ على الدمج مع تلك التي أتت قبلها بدلاً من رميها بعيداً. بينما ذكريات الماضي عن الألم والانزعاج تقود إلى الخوف، وذكريات الماضي عن الملذات والمُتعة تُحرّك الرغبة. إنّ التطوّر يدفع ويسحب في الوقت نفسه. من المُستحيل القول أين

تبدأ الرغبة بغاية المتعة، وأين يبدأ تجنب الألم. رُبّما كان «شكسبير» يخجل من شهوته، ولكنّه لم يطلب أن تُؤخذ بعيداً. إنّ العواطف على أساس الخوف والرغبة تعمل جنباً إلى جنب مع بعضها البعض. على سبيل المثال، فإنّ خوفك من الرفض من قِبَلِ فئتك الاجتماعية يتوافق مع رغبتك في الحصول على السلطة والجنس، والمُحافظة على الفرد والنوع في الوقت نفسه.

تبدو العواطف عاجلة مثل الغرائز، ولكنّ هناك تطوّر جديد يحدث. لقد دعا «فرويد» المُحركات الغرائزية بكلمة it لأنّها كانت بدائية جداً كي يُسميها. بينما نجد أنّ العواطف لها أسماء، مثل **الحسد، الغيرة، الفخر**. عندما يُعلن الشاعر أنّ الحب هو مثل وردة حمراء، فإنّه يُعبّر عن انبهار لدينا مع تسمية عواطفنا، وبناء العالم الخارجي حول هذه العواطف. هكذا، فإنّ العواطف هي خطوة في اتجاه الوعي.

إنّ الصراع بين الغرائز والعواطف يُعلّمنا أنّ البشر تطوروا في عملية التعلّم مع الكثير من الألم والارتباك. يجب عليك أن تعي المخاوف والرغبات الخاصة بك، فليست لديها خاصية التحكم في حدّ ذاتها، فالدماغ الزواحفي لا يقوم بذلك. إنّ الجهاز الحوفي limbic system المُعقّد هو مركز عاطفتنا، ولكنّه أيضاً مخصص من أجل أشياء تتعلق بالغموض مثل الذاكرة طويلة الأجل، وحاسة الشمّ. عندما تشمّ رائحة عطر أو «شوكولاتة الكوكيز» فهذا يكفي من أجل جلب الذكريات وجعلها تتدفق مرة أخرى من الماضي، فمثلاً «في حالة»مارسيل بروست»»، كانت الذكرى هي غمس كعكة «مادلين» في الشاي»، لأنّ النظام الحوفي يُوحّد الرائحة، الذاكرة، العاطفة. لقد تطوّر النظام الحوفي بعد دماغ الزواحفي، ولكنّه بقي بدائياً. إنّ جميع

الحيوانات ذات الأربعة أقدام، بما في ذلك أقرب البرمائيات، يبدو أنّ لديها جهاز حوفي مُتقدم. فالعاطفة، على عكس الرائحة، قد تكون التطورات الأخيرة في القصة. أو ربما العواطف لا تستطيع أن تتواجد حتّى تُعطيها اللغة أسماء.

إنّ ميلنا إلى النظر إلى الأسفل في الدماغ السفلي من أجل أن نكون بدائيين هو أمرٌ خاطئ. يُمكنك أن تشتمّ المتاعب مع هذا النوع من اليقين أنّ الدماغ الأعلى يتنافس. إنّ الدماغ السفلي ليس لديه شكوك أو أفكار ثانية، وهو لا يستطيع أن يتحدّث بنفسه خارج ما يعرفه. لا أحد يتحدّث عن الحكمة من الدافع الجنسي، ولكنّ عواطفنا حكيمة بالتأكيد. إنّها تُمثل هذا النوع من الوعي الذي يقودنا كي نكون سعداء. منذ سنوات، قبل اختراع كلمة مهووس geek، بدأت الجامعات في جذب هذا النوع من الشباب الذكور الذين كانوا رائعين في كتابة برامج الكمبيوتر. كانوا يجلسون ليلاً ونهاراً وهم يكتبون الشيفرات البرمجية، وكان العصر الرقمي يُبنى على وقودهم في الليالي التي كانوا يسهرون فيها على العمل. بيد أنّ الكفة مالت سريعاً في القرن العشرين، وعندما سُأل عميد إحدى الجامعات الرائدة عن السبب تنهّد وقال: «لا يُمكننا منعهم من عبور الأربعين، وبمُجرّد أن يركضوا وراء فتاة فإنّهم يختفون».

إنّ خسارة الرموز المزدوجة هو مكسب للإنسانية. مع ظهور الدماغ العاطفي، بدأ الوعي بإبعاد نفسه عن الضياع مع الأمور الحياتية المادية. لقد تمّ تعيين مناطق مُختلفة من الجهاز الحوفي، مثل الحصين واللوزة على وجه التحديد، وأصبح بالإمكان ربطها مع جميع أنواع الوظائف من خلال التصوير بالرنين المغناطيسي MRI. إذا أغرت

هذه الدقة علماء الأعصاب بأن يدّعوا أنّ الجهاز الحوفي يستخدمنا لأغراضه الخاصة، مثلما تفعل الغريزة، فإنّ هذا الادعاء يحتاج إلى مُمانعة، فالدماغ الغريزي، ولأنّه تطوّر من أجل البقاء، يحتاج إلى استخدامنا. مَن منّا يُريد أن يختار هضم طعامه بعد كلّ وجبة؟ مَن يُريد أن يرى السيارة قبل الانحراف خارج نطاق السيطرة، ثمّ يرى أنّه يجب أن يُفكّر لحظة قبل التصرّف؟ يجب أن تكون هنالك مساحات شاسعة من الحياة على الطيار الآلي، ولذلك فهي كذلك.

بيد أنّ العواطف، حتّى وإن خرجت بتلقائية، فهي تعني شيئاً، والمعنى هو قسم نُريد جميعاً أن نكون مسؤولين عنه. «لا أستطيع مساعدته». قد يقول شخص ما: «أنا أبكي في كلّ مرة أرى فيها نهاية «كازابلانكا». نعم، ولكننا نختار الذهاب إلى السينما، وأحد أسباب ذلك هو أن نشعر بالمشاعر القوية دون مخاطر. لا بأس أن يبكي الرجل في نهاية «كازابلانكا»، أو عندما يتمّ إطلاق النار على بطل الفيلم، حتّى من نوع الرجال الذين يعتقدون أنّ البالغين لا يبكون. إنّ الأفلام هي أرض الاستجمام للنظام الحوفي ليس لأنّ الدماغ يحتاج إلى البكاء، ولكن لأنّه تحت تأثير الظروف الصحيحة، نحن في حاجة إلى البكاء. إنّ الدماغ العاطفي لا يشعر بالعواطف. أنت تشعر بالعواطف حين تستخدمها.

مع ذلك، فإنّ اختتام المرحلة العاطفية من الدماغ، هو صراع جديد، وقد لمسناه بالفعل على مستوى «الذاكرة». إنّ الذاكرة هي أقوى وسيلة لجعل الذكريات تلتصق، وعندما تلتصق ذات مرة يُصبح من الصعب إزالتها. لقد ناقشنا بالفعل التصاق إحدى العواطف وهي القلق. في اللغة السنسكريتية، يُسمّى التصاق الخبرة «سامسكارا»samskara،

وهو الانطباع الذي تتركه الأفعال الماضية، أو «الكارما». هذه كلمات غريبة، بيد أنّ كلّ التقاليد الروحية الشرقية مُتجذرة في مُعضلة عالمية: النضال من أجل كسر قبضة الظروف والكيفية القديمة، التي تخلق الألم اليوم من خلال تذكُّر آلام الأمس. إنّ عملية وضع الانطباعات الكارمية هو جانب لا يتجزأ من الدماغ العاطفي.

ليس هنالك فارق سواء كنت تعتقد في الكارما أم لا، فأنت تضع الانطباعات في جهازك العصبي في كلّ وقت. كلّ حب أو كره لديك «**أنا أكره القرنبيط، أنا أحب الهليون. أنا أكرها، وأنا أحبك**»، ترجع في جذورها إلى الانطباعات الماضية. هذا الأمر هو أكثر من مُجرّد مُعالجة بيانات. إنّ أيّ شخص يُقارن الدماغ البشري مع الحاسوب الآلي، ينبغي أن يسأل أجهزة الحاسوب هل تُحبّ البروكلي أو تكره الفاشية. إنّ العواطف تُوجّه الأفضليات، أمّا أجهزة الحاسوب فهي خالية من العاطفة.

عندما يتمّ وضع الانطباعات دون عناء، أنت تفترض أنّه سيكون من السهل إزالتها، وهذا الأمر صحيح أحياناً. إذا أخطأت في الكلام، يُمكنك تصحيح نفسك بالقول: «لقد نسيت ما قلتُ للتو»، وسوف يتفهمك السامع. بيد أنّ الانطباعات التي تُحدث فارقاً دائماً، لا يُمكن إزالتها حتّى مع بذل أعظم الجهود. تبقى الصدمة النفسية معك، لأنّ الذاكرة تُفهم على نحو محدود للغاية، فلا يُمكن أن يتم الكشف عن آثار أقدام في الجهاز الحوفي. بيد أنّ الذكريات الحيّة لزجة «لا تلتصق» على نحو ما بطبيعتها.

تحتاج إلى أن يكون لديك حياة عاطفية مفتوحة وتُقدّر مشاعرك، وعندما تحصل العواطف على اليد العليا، فإنّ هناك المزيد من التطوّر

الذي يجب أن تقوم به. على وجه الخصوص، نحن نعتقد أنّه يجب أن تكون شاهداً ومراقباً على العواطف. هذا لا يعني أنّه يجب الوقوف ببساطة، ومُشاهدة نفسك وأنت تفقد صوابك، أو تغرق في حالة من الذعر، بل يجب أن تعرف منشأ وأصل تلك المشاعر. تُريد العواطف أن تأخذ مجراها مثل الغرائز، تُريد حتماً ما تُريده، ولكن يجب ألا تُوقد تحتها على نحو فائض، فالغضب على سبيل المثال، ساخنٌ ومُشتعلٌ مُسبقاً. إنّه لا يحتاج إلى رمي الكيروسين عليه. من خلال مُراقبة غضبك، يُمكنك إنشاء فجوة صغيرة بينك وبين عاطفتك. إذا لاحظت **«هذا أنا أغضب»**، ثمّ **«أنا والغضب مُنفصلان الآن»**، فإنّه في هذا الفعل الصغير من الفصل، تفقد العاطفة زخمها. أنت تمتلك دائماً الخيار في استخدام أيّ جزء من دماغك كشريك لك، وتبقى شروط الشراكة متروكة لك.

كما هو الحال مع أيّ مرحلة من الدماغ، يُمكن أن تخرج العواطف من التوازن.

إذا كنت عاطفياً جداً، تفقد المنظور، إذ أنّ مشاعرك تُقنعك أنّها هي الأشياء الوحيدة التي تهمّ. إنّ العاطفة المُفرطة مُرهقة وتستنزف نظام «العقل- الجسم» كلّه. إذا كنت تنغمس في العواطف بما فيه الكفاية، فسوف تُصبح سجينها.

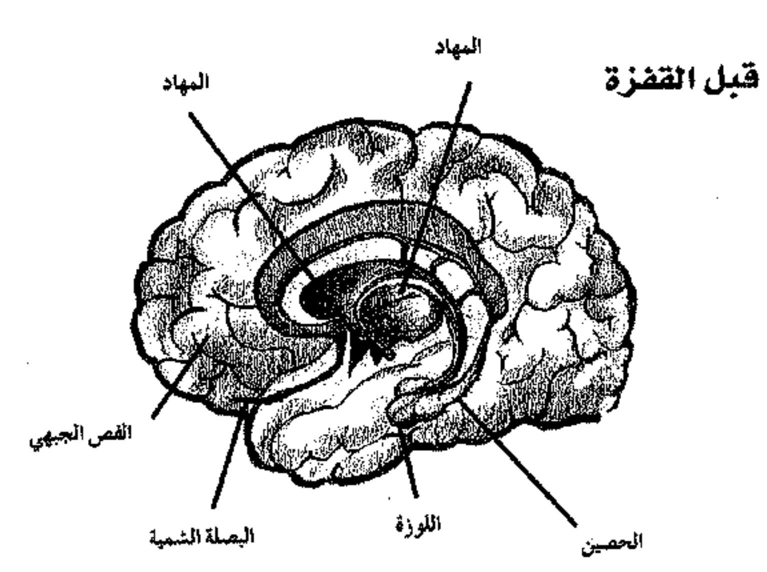
إذا كنت تُسيطر على العواطف أكثر من اللازم، فستفقد على كل الأحوال الاتصال مع كيف تشعر بحياتك، وهذا يُؤدّي إلى الوهم بأنّ الفكر وحده يكفي. إنّ الجهل بمدى قوة العاطفة الخفية يجعلك في الواقع، تُخاطر بسلوك لا واعٍ. كذلك قمع المشاعر مُرتبط أيضاً بقوة مع التعرض للمرض.

النقاط الأساسية: الدماغ العاطفي

- دع المشاعر تأتي وتذهب. إنّ الذهاب والاياب بالنسبة إليها أمرٌ عفوي.
- لا تثبت على المشاعر السلبية من خلال تبرير لماذا أنت على حق والآخر على خطأ.
- انظر إلى نقاط الضعف العاطفية. هل تقع في الحب بسهولة جداً، هل تفقد أعصابك بسرعة كبيرة، هل تُصبح خائفاً من مخاطر تافهة؟
- ابدأ بمُراقبة نقاط الضعف الخاصة بك عندما تأتي.

إسأل ما إذا كنت حقاً في حاجة إلى رد الفعل الموجود عندك. إذا كان الجواب بالنفي، سوف تبدأ المشاعر غير المرغوب بها بالعودة إلى التوازن.

قبل القفزة



المخطط 3: الجهاز الحوفي

في هذه المرحلة، نصل إلى قفزة في التطوّر حيث يدخل الدماغ الأعلى. إنّ السؤال عن معنى الحياة قد وُلد في القشرة الدماغية، والتي تجلس مثل الملك الفيلسوف على رأس الدماغ الأدنى. بيد أنّه لا بُدّ أن تسقط الملوك، والدماغ لا يُستثنى من ذلك. إنّ الدماغ الأدنى دائماً هناك كي يُحقق غريزته البدائية، منطوياً تحت القشرة الدماغية حيث يستظل الجهاز الحوفي. إنّه يستضيف عواطفنا، ومشاعرنا بالسعادة المُتعلقة بالأكل والجنس، والذاكرة قصيرة المدى. في الموقع هنا تمّ وضع منطقتين منفردتين، المهاد thalamu وما تحت المهاد hypothalamus، بالإضافة إلى اللوزة amygdala، والحصين «قرن آمون» hippocampus، والذي يُسيطر على الذاكرة قريبة المدى.

تُحدد اللوزة ما هي الذكريات التي تحتاج إلى التخزين بالاعتماد على الاستجابات العاطفية التي تُولدها التجربة. بينما يكون الحصين مسؤولاً عن الذكريات قريبة المدى، ثمّ يُرسلها إلى الأقسام المُناسبة من القشرة الدماغية من أجل التخزين طويل الأمد. هذه المنطقة بالتحديد تتأثر بالزهايمر. إنّ الجهاز الحوفي مُتعلق بشدة بالفص الشمي olfactory lobe، الذي يُولّد الرائحة، ومن أجل هذا تُحفّز الرائحة المُعينة ذكريات قوية مُحددة. يُمكن القول إنّ التطوّر لم يقم بخطوات أكبر من القفزة لصنع القشرة الدماغية، سواء في الأرض أو في الكون، .

سنُخصص من أجل ذلك قسماً خاصاً، ولكن أولاً دعونا نعود إلى الوراء، إلى الدماغ الغريزي والعاطفي. إنّهما يستحقان الاحترام نظراً إلى استجابتهما المُعقدة إلى العالم. إذا وجدت نفسك مُطارداً من قبل نمر، سيبدأ الدماغ الغريزي بسرعة وعلى الفور، بتحرير كيماويات

عصبية خاصة تسمح لك بالنجاة على نحو أفضل من المطاردة.

هذا المزيج الكيماوي العصبي، المُؤلّف أساساً من «الأدرينالين»، يتطلب ملايين السنوات كي يكون كاملاً. إنّ الأدرينالين هو بداية سلسلة كيميائية في الدماغ. إنّه يُحفّز النشاط الالكتروكيميائي في نقاط اشتباك عصبي مُحددة، تُخبرك أن تركض بينما تقوم بمواءمة ضربات قلبك وتنفسك من أجل الأداء الفيزيائي الأقصى، وهي تقوم أيضاً بزيادة تركيزك على تحمّل المطاردة وخداع النمر. قد يجعلك هذا تشعر بالسعادة، بينما تخمد أيّ شعور سبق بالظهور من الجوع والعطش أو حتّى الحاجة في الذهاب إلى الحمام.

إنّ الانحرافات المُمكنة تذوب بسرعة من أجل تركيز كلّ الأفعال العقلية والفيزيائية على الهروب والنجاة. عندما كنتَ في المدرسة، لو تحدّاك أحد وحاول أخذ نقود طعامك، لقاتلت دون تفكير بذلك. أو لو كان المُتنمّر أكبر منك بكثير، لهربت دون التفكير بالأمر.

إنّ التطور يشحذ التحالف بين الدماغ العاطفي والدماغ الغريزي كي يضمن بقاءنا، بيد أنّه لو زاد استخدامه، فقد يُصبح هذا التحالف أسوء أعدائنا، لأنّ اتحاد الدماغ العاطفي والدماغ الغريزي له «ردة فعل»، تحثّ دون تفكير على حالة من اليقظة تحت تأثير أيّ حافز خارجي قوي، كإطلاق النار، أو سيارة تظهر فجأة أمامك، أو نظرة من فتاة جميلة، أو من رجل مُغازل، كلّها تُحفّز تلقائياً ردة فعل تُشغّل تحالف العاطفة مع الغريزة.

يستذكر «رودي» تجربته في الطفولة مع التنمر، الأمر الذي يؤدي خدمة لنا بأخذنا إلى اهتمامنا التالي «الدماغ الأعلى». في المدرسة الابتدائية كان «رودي» خجولاً بشدة وغير بارع في الرياضة. على

النقيض، كانت أخته التوأم «آن» لاعبة رياضية طبيعية منذ صغرها. عندما وجد «رودي» نفسه مُنتقاً من قِبَل المُتنمرين في باحة المدرسة، وقفت «آن» كي تُحارب عنه في معركته. لقد أصبح الأمر مُزعجاً أن تُدافع عنه فتاة أقوى منه.

كان الأكثر أهمية هو ردّ الفعل المُزعج «حارِبْ أو اهربْ»، لأنّ كلا الطرفين لم ينجحا في التأثير عليه، فالهروب يجعل الطفل الصغير يفقد إحساسه بالفخر، وكذلك أن يتمّ ضربك هو أمرٌ مُهين. مع ذلك، فقد كان «رودي» يُكرر بطريقة غريبة تلك المُشكلة التطورية الأساسية.

كان على الناس القدماء أن يُدركوا كيف يعيشوا مع الآخرين، فلم يستطيعوا تشكيل مُجتمع عندما كانوا يهربون بعيداً كلّ مرة يأمر الأدرينالين بالهروب، أو عندما كانوا يتورطون بمعركة دموية، فيُظهر الأدرينالين كلّ مرة الجانب الآخر له، ويأمرهم بالقتال. كان على «رودي» أن يجد طريقة من أجل حلّ المُعضلة الإجتماعية نفسها، فأصبح شيئاً فشيئاً، كلما اختاره الصبية الآخرون كموضوع للتنمر، يجد نفسه يُشغّل ذكاءه بتزايد.

في البداية كانت المُساعدة تكتيكية. ذات مرة في الصف الثالث استفزه مُتنمّر إلى القتال. قفز المُتنمّر على ظهر «رودي» يلكمه. شوهدت «آن» من الجانب، جاهزة من أجل للدخول في المعركة. بيد أنّ «رودي»، عوضاً عن الذعر ومُحاولة إبعاده عنه، كانت لديه فكرة: لقد لاحظ شجرة بلوط خلفهم، فركض إلى الخلف باتجاهها بأقصى سرعة يستطيعها، ضارباً المُتنمّر بهذه الشجرة. بسرعة الريح ضربه بشدة، فسقط المُتنمّر من على الشجرة على الأرض المُتجمدة وانهار. بهذه الذاكرة العالقة في دماغه، لم يُزعج ذلك الفتى بالتحديد

«رودي» ثانية. بعبارة أخرى، بينما كان دماغ «رودي» العاطفي والغريزي يُحذره من خطورة الموقف، زوّده دماغه الفكري لأول مرة بإستراتيجية ليست قتالاً ولا هروباً.

يُمكننا تخيّل الناس القدماء يصنعون مثل هذه الاكتشافات. عندما يبدأ عدوك بالتفكير، يجب عليك فعل الأمر ذاته. إنّ التخطيط لمعركة قتالية يُودي حتمياً إلى التخطيط لإنهاء الحرب. إنّ الحاجة إلى الجلوس جانب النار وتشاطر ثمار الصيد والالتقاط، تقود إلى أسباب تجعلك اجتماعياً. إنّ المُحفّزات الخارجية ليست الحافز الوحيد الذي يُسبب القفزة النوعية في التطوّر، والتي يُساندها الفكر. كلّ خلية في الجسم تتمتع بالذكاء الفطري. لا يُمكننا تحديد التأثير البعيد لذكاء الخلايا، والذي كان أساسياً في كلّ شيء صنعَ الجسم على شاكلته الحالية. تعيش الخلايا مع بعضها البعض، فتعمل سوية وتشعر ببعضها وتتواصل باستمرار. إذا أصبحَتْ خلية ما غير اجتماعية وابتعدت بخشونة، فسوف يتدخّل الجهاز المناعي، وإذا فشل في إعادتها إلى النظام العام، فقد يتطوّر السرطان، وهو التصرّف غير الاجتماعي على الإطلاق في الجسم. بمعنى أنّ الدماغ الأعلى يلحق الركب ببساطة، من خلال أنّ كلّ خلية تعرف ما تفعله. أن تكون كما يُمكن أن تكون، فإنّ القفزة النوعية إلى الدماغ الفكري، قد زادت إمكانات الحياة البشرية آلاف المرات.

حلول الدماغ الخارق

الأزمة الشخصية

هناك العديد من الناس يستجيبون إلى الأزمة الشخصية بخوف، وهو أمرٌ غريزي. بيد أنّه من المُمكن أن تتبع نهجاً أكثر تكاملاً، ممّا يعني، أن تستخدم دماغك الأعلى والأدنى سوياً. إنّ الأزمة الشخصية هي فقط تضخيم للتحدّي ذي أبعاد جذرية، والتحديات هي جزء من حياة كلّ شخص. لا أحد ينجو من تلك الدقائق المُعتمة عندما ينقلب التحدّي إلى أزمة، فهناك الكثير من النقاط المُتحولة تخرج من الكارثة المؤكدة.

يعتمد نتاج حياتك على كيفية تعاملك مع لحظاتها الأكثر سواداً. هل ستكون نقاط تحوّل أم أفخاخ؟ إنّ ما ندعوه حكمة يأتي كي يلعب دوره هنا، لأنّ أغلب الناس يتّخذون قرارات هامة اعتماداً على دوافع العادة أو عكسها. إنّهم يشعرون بسحب العواطف بقوة، التي لم تكن أكثر قوة أبداً من ذلك الوقت عندما كان الوعي في فوضى. لا نُنكر الجملة الأولى المشهورة لـ «م. سكوت بيك في «**الطريق الأقل سفراً**»: «إنّ الحياة صعبة»، بيد أنّ الحكمة قد تكون باعثاً على هزيمة الصعوبات، مُحوّلة اليأس والانهزام إلى نقاط تحوّل واختراقات.

عندما تسير الأمور بسوء شديد، اسأل نفسك ثلاث أسئلة، كلّ منها مُوجه من أجل تحويل فوضى الدماغ إلى عملية طبيعية، يُمكن أن يتبعها الدماغ ويُرتبها مادياً.

اسأل:

- هل هذه مشكلة يجب عليّ حلها، أم التعايش معها، أم الهروب منها؟
- مَن أستطيع أن أستشير ممن استطاع أن يحلّ المشكلة نفسها بنجاح؟
- كيف أستطيع أن أبلغ أعماقي كي أجد الحلول؟

على العكس، هنالك ثلاثة أسئلة لا يجب تناولها، لأنّها تجلب الهزيمة الذاتية، وتُشجّع الفوضى الفكرية.

لا تسأل:

- ما الخطأ الذي يحدث معي؟
- مَن ألوم؟
- ما أسوء السيناريوهات؟

إنّ المواقف التي تلعب بها هذه الأسئلة دوراً لا يُمكن أن تُعدّ ولا تُحصى، من علاقة سيئة إلى حادث سير خطير، ومن تشخيص مرض يُهدد الحياة، إلى اعتقال طفل يتعاطى المُخدرات. إنّ الحقيقة الحزينة هي أنّ ملايين الناس تغرق باستمرار في الأسئلة التي يجب ألا يسألوها، بينما جزء قليل منهم فقط يطرح بجدية السؤال الصحيح، مما يقود إلى التصرف الصحيح. دعونا نرى إذا كنا نستطيع التطوّر في هذا الأمر.

أولاً: هل هذه مشكلة يجب عليّ إصلاحها، أم التعايش معها، أم الهروب منها؟

أول شيء يجب القيام به هو الحصول على ما تحتمله بطريقة معقولة. لذلك، إسأل **هل هذه مُشكلة يجب عليّ حلها، أم التعايش معها، أم الهروب منها؟** ما لم تتمكن من الإجابة على هذا السؤال بوضوح وعقلانية، فستكون رؤيتك مُغطاة بضبابية ردود الفعل العاطفية. دون معرفة ذلك، ستكون تحت سيطرة التحالف الغريزي والعاطفي في دماغك. قد تستسلم إلى الاندفاع، أو تقع مرة أخرى في العادات القديمة، بينما تحتاج إلى شيء جديد، وهو الحل الذي يُناسب الأزمة الراهنة.

إنّ الأوضاع السيئة غالباً ما تحثّ على اتخاذ القرارات السيئة، وهكذا من أجل الوصول إلى نقطة اتخاذ قرارات جيدة، يجب عليك توضيح الالتباس في داخلك. قِفْ «بالتشاور مع مَن تثق» من أجل النظر إلى مسار العمل الذي يبدأ بإيجاد إصلاح. إذا كان الإصلاح غير موجود، فاسألْ لماذا؟ قد يكون الجواب أنّك تحتاج إلى التحلي بالصبر والتأقلم مع الحالة السيئة، أو أنّك تحتاج إلى السير بعيداً، لأنّه لا يستطيع أيّ أحد في مكانك أن يجد الإصلاح. يمكن أن يتمّ إصلاح المشاكل المالية في بعض الأحيان، ولكن في بعض الأحيان عليك التأقلم معها، ما لم يتحوّل السيئ إلى أسوأ، ويجب أن تذهب بعيداً عن شعور الإفلاس. لاحظْ أنّ هذا التسلسل يجب أن يكون موجوداً. لقد كان المُجتمع مُتخلفاً عندما تحوّلت الديون إلى فشل أخلاقي، وأُلقي المدينين في السجن، وحرُموا بذلك من الوسائل إمّا بإصلاح مواقفهم أو الابتعاد عنها.

لا تُوقع نفسك في إصدار الأحكام والمواقف الأخلاقية العقابية.

في العموم، إنّ إيجاد إصلاح يتطلّب جهداً، والابتعاد يبدو مُجازفة، ولذلك يتأقلم معظم الناس مع المواقف السيئة، بل ومع الأزمات أيضاً: مثل شريك مُستغلّ بشدة، أو العلامات الجدية لمرض القلب بسبب السمنة. هناك نسبة قليلة فقط من الناس «تحت العشرين بالمئة» تسعى إلى المُساعدة المهنية من أجل حلّ مشاكلها العاطفية، بينما مُعظم الناس «أكثر من سبعين بالمئة» قالوا إنّهم يتعاملون مع مشاكلهم العاطفية من خلال مُشاهدة المزيد من برامج التلفاز.

قد تُجدي البدائل لو لم يتذبذبوا عندما تسير الأمور نحو الأسوأ. في اليوم الأول سيأملون بإيجاد الحل ورُبما يتخذون خطوات باتجاهه. في اليوم التالي يشعرون بسلبية وأنّهم ضحية، لذلك يتأقلمون مع الأشياء كما هي. في اليوم الثالث يمرضون ويتعبون من المعاناة ويُريدون النجاة ببساطة. وهكذا تكون النتيجة الكلية هي الهزيمة الذاتية. لا يُوجد حل أبداً من خلال السير في ثلاثة اتجاهات مُختلفة. من أجل ذلك، وضّح موقفك واعمَلْ على ما تراه بوضوح.

الأفعال: عندما تشعر أنّك أهدأ، اجلسْ وتفحصْ الأزمة. اكتُب البدائل، واصنع عموداً لـ «أصلح ذلك»، و «تأقلم مع» و «ابتعد». دوّن الأسباب لكل مجموعة. وازنها بحذر. اطلُب من شخص تثق به أن يقرأ القائمة ويُعلّق عليها. عندما تكون قد قررت ما الذي تفعله، التصق بها حتى تلوح دلائل قوية على توجهك إلى منحى جديد.

ثانياً: مَن أستطيع أن أستشير ممّن استطاع أن يحلّ المشكلة نفسها بنجاح؟

إنّ المواقف السيئة لا تُحلّ بالانعزال، ولكنّ أفعالنا العاطفية تعزلنا

بلا شكّ، إذ نُصبح خائفين ومقموعين. نحن نرسم داخل أنفسنا، وحول الحافة نستقبل العار والذنب، وحينما تُسيطر هذه المشاعر المُتآكلة، يُصبح لدينا المزيد من الأسباب كي ننغلق. من أجل ذلك، يجب أن تسأل: **مَن أستطيع أن أستشير ممن استطاع أن يحلّ المشكلة نفسها بنجاح؟**

إنّ إيجاد شخص قد مرّ بالأزمة نفسها التي تُواجهها يُنجز العديد من الأشياء في وقت واحد. إنّه يُعطيك مثالاً تتبعه، وشخصاً موثوقاً يفهم مأزقك، عوضاً عن الانسحاب إلى العزلة. يشعر الضحايا دوماً بالوحدة والعجز، ولذلك حاول أن تصل إلى أحد الذين أثبتوا من خلال حياتهم الخاصة، أن الإنسان ليس مُضطراً كي يكون ضحية الأشياء السيئة التي يُواجهها الآن.

نحن لا نتحدّث عن التعاضد، وتشاطر البؤس، أو حتّى العلاج. كلّ هذه النشاطات قد تكون مفيدة أو لا، بيد أنّه لا يُوجد بديل عن التحدث مع شخص دخل مكاناً مُظلماً وخرج منه بنجاح. أين تجد شخصاً كهذا؟ إسألْ حولك. عندما تشعر أنّك تحمل أعباء ثقيلة وأنّك مضغوط، فسيكون هناك المزيد من الناس الذين يُريدون المساعدة أكثر مما تتخيّل. إنّ الإنترنت يُوسّع من بحثك كثيراً، بما أنّه يُقدّم مُنتديات نشطة حيث تُناقش الأزمات في الوقت الراهن وتصل إلى مصادر مُترابطة. لكن تأكّد من ألا تدخل في مرحلة النواح والأنين، سواء عن طريق الاتصال على الانترنيت أو وجهاً لوجه. عند وجود كثافة في مشاعرنا، من السهل جداً أن تتكئ على أيّ شخص يستمعك.

توقّف وعد إلى الوراء. هل تحصل على ردود الفعل الصحيحة؟ هل هناك شيء إيجابي بإمكانك استخدامه، ينتج من كللقاء؟ هل

الشخص الآخر مُتعاطف حقيقة؟، «يُمكنك الرؤية من خلال الإدعاء إذا سمحت لنفسك بذلك». إنّ مُشاطرة مشاعرنا هي فقط البداية. أنت في حاجة لإشارات على أنّ مشاعرك تتعافى، وأنّ حلاً حقيقياً للأزمة يبدأ بالظهور.

الأفعال: حاول أن تجد صديقاً حميماً تُخبره قصتك. اقصُد مجموعة داعمة، ادخُل إلى الشبكة الالكترونية كي تجد مُنتديات ومجموعات، فالإمكانيات أكثر بكثير الآن من قبل. لا تتوقف حتى تجد ليس فقط وسيلة جيدة، ولكن تعاطفاً حقيقياً من شخص تثق به. ضَعْ كلماتهم موضع الاختبار بكتابة الحلول المقترحة. جدد هذه الملاحظات كلّ عدة أيام حتّى يبدأ الحل بالعمل، وإلا عُدْ واسأَلْ عن نصيحة أفضل.

ثالثاً: كيف أستطيع أن أبلغ أعماقي كي أجد الحلول؟

أخيراً، لا يُوجد التفاف حول مُواجهة الأزمة مُباشرة. إنّ تحويل الأشياء السيئة إلى أشياء جيدة أمرٌ عائد إليك. لا أحد يستطيع أن يكون هناك «في العالم الخارجي» كلّ الوقت، وسواء أعجبك هذا أم لا، فإنّ الأزمات كلّها مُستهلكة. تجد نفسك تُواجه عالماً داخليا امتلأ فجأة بالمخاوف، الأوهام، أفكار الرغبات، الإنكار، التشتت، النزاع، الصراع. إنّ العالم في الخارج «هناك» لن يتحوّل حتّى يتحوّل العالم «هنا». من أجل ذلك اسألْ: **كيف يُمكنني أن أبلغ أعماقي كي أجد الحلول؟**

أنت تبحث عن دخول مجال الدماغ الأعلى، حيث يستطيع الفكر والحدس مُساعدتك. بيد أنّه يجب عليك إعطاء الإذن أولاً، مما

يعني الاستعداد من أجل الذهاب أعمق في الداخل. لم نتعامل بعد مع الدماغ الأعلى. من أجل المُعاينة، يُمكن النظر في حقيقة بسيطة أنّنا «رودي» و «ديباك» نُؤمن إيماناً عميقاً في أنّ: مستوى الحل ليس هو أبداً مُستوى المُشكلة. إذا عرفت ذلك، يُمكنك الهروب من العديد من الأفخاخ التي يقع الناسف يها.

ما الذي يُوجد على مستوى المشكلة؟ إنّه التفكير المُتكرر الذي لا يؤدّي إلى أيّ مكان، والتكيف القديم الذي يستمر في تطبيق خيارات الأمس البالية، والكثير من السلوك المُتملك وغير المُثمر والأفعال المؤجلة، ويُمكن للإنسان أن يستمرّ في التعداد. بيد أنّ المشهد المُناسب هو أنّه لديك أكثر من مستوى واحد من الوعي، وأنّه على مستوى أعمق لديك إبداع وبصيرة غير مُستغلين.

يحتوي دماغك الأعلى على الإمكانيات من أجل خلق حلول جديدة، ولكن يجب أن تتعاون معه. يقول العديد من الناس: «يجب أن أفكّر في حلّ هذا»، والذي قد يكون خطوة أولى جيدة. بيد أنّه على مُستوى أعمق تكون العملية نوعاً من السماح. يجب أن تجد متسعاً من الأمر، وهو أمر صعب جداً في الأزمة، إذ يميل الجميع إلى التسيب، فالضغط المُستمر يُؤدي إلى القلق المُستمر، والاضطراب المُتزايد يزوّد الدماغ الأدنى بالوقود، ممّا يرفع سوية الشدة في ردود الأفعال. إنّ الدماغ الأعلى فقط قادر على فصل العقل عن الانفعالات «العاطفية -الغريزية».

إذاً، كيف تسمح للدماغ الأعلى أن يعمل أفضل؟ ثِقْ واختبرْ كلتا المُساعدتين. إذا امتلكت أحيانا لحظات تعجب قلت فيها: آهاا في الماضي، عندما كان الحل ينبثق من اللاشيء، يُمكنك الآن أن تثق أنّ

ذلك سيحدث ثانية. إن كنت تُقيّم الفكرة، فهذا يُساعد أيضاً. ضَعْ الظروف الصحيحة من أجل الاختراق: كُنْ هادئاً جزءاً من اليوم. أغلق عينيك واتبع تنفسك حتى يبدأ جسدك بالهدوء. إنّ الإجهاد الجسدي يُقفل الدماغ الأعلى. تأكّدْ أنّك مُرتاح جيداً بقدر ما هو مُمكن. ابتعِدْ عن المُحفزات والناس المُحبطين الذين يجعلونك تشعر أنّك ضعيف.

أثناء سكونك، اِسأل عن إجابة. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، هذا يعني الصلاة للإله، مع أنّ الأمر لا يحتاج إلى ذلك. بإمكانك أن تسأل نفسك العليا، أو يكون لديك ببساطة النية المُركزة والواضحة. ابتعِدْ واسترِحْ. إنّ الإجابات تأتي دوماً، لأنّ العقل ليس تائهاً عن قنوات الاتصال أبداً. عندما تضع سؤالاً بين يدي الكون، كما قد يقول بعض الناس، فإنّك تُحفّز الكون كي يستجيب. في أيّ حدث، تدعم أجيال الحكمة فكرة إبداع الحلول التي تنشأ بتلقائية.

المرحلة الأولى هي أن يهدأ الخوف، أنت تشعر بالقوة الكافية من أجل مُواجهة الأزمة.

المرحلة الثانية هي أنّك ترى ما تفعل.

المرحلة الثالثة هي أنّك ترى المغزى في كلّ التجربة.

يخدم الدماغ الأعلى هذا الإنجاز الطبيعي إن سمحت له.

الأفعال: أفسِحْ مجالاً من أجل الهدوء الداخلي. اِفصل نفسك عن القلق، لا تتورّط في الفوضى. تحت هذه الظروف المُثمرة، تصل إلى مُستوى الحل، وتنفصل عن مُستوى المشكلة.

إنّ الأسئلة الثلاثة التي لا يجب أن تسألها ستُلاحقك ما لم تُبعدها

جانباً بوعي. نحن جميعاً نشعر بضرورة شجب أنفسنا خارج الذنب، وأن نلوم الآخرين على سوء حظنا، وأن نتخيّل الكارثة الكاملة. هذا ما تدور الأسئلة الثلاثة حوله، وعندما نستسلم لها، فستقوم بأذى لا يُمكن وصفه في الحياة اليومية. ذكّرْ نفسك في لحظاتك المليئة بالوضوح، أنّ هذا هو عقوبة الذات. اغرز إسفيناً من التفكير الواضح كي تكسر الانفعالات العاطفية الغريزية التي تُريد السيطرة.

إنّ «رودي» و «ديباك» لا يعلمان بالتحديد ما الأشياء السيئة التي تحدث لك. نحن ندفعك فقط كي تنسحب من كونك جزءاً من الكلية التي تعيش في الفوضى والصراع. انضم إلى الأقلية التي ترى طريقاً واضحاً من عتمة الحاضر، والتي لا تستسلم إلى الخوف واليأس، والتي تقوم بعملها كي تدلّ الجميع إلى خارج الأزمة إلى مستقبل مليء بالنور.

من الفكر إلى الحدس

لو توقّف الدماغ البشري عن التطوّر بعد مروره بالمرحلة العاطفية، فلا بُدّ أنّه سيبقى مُثيراً للإعجاب! نحن نمتلك العديد من العواطف الرقيقة التي تجمعنا، ولكنّ الدماغ لا يتوقّف هناك، لأنّ الدماغ البشري يُريد المزيد، فليس من الكافي الوقوع في حب أحدهم، الشعور بالغيرة، بالإعجاب، بالامتنان، بالتملك، وكلّ تلك المشاعر المُختلطة مع الحب. ليس كافياً أنّ الحب يستطيع الصعود والهبوط، من العاطفة الرقيقة إلى الرغبة الجامحة. إنّ العقل يُريد أن يُسهب في الحديث عن الحب، حتّى يتذكّر من أحب، ومتى أحب؟ ولماذا أحب؟ نحن الكائنات الوحيدة التي يُمكنها أن تكتب: «كيف أُحبّ هذا الشخص أو الشيء؟ دعني أعدّ لك الأشياء التي أحبها فيه». هل هي لعبة فكرية بحتة؟ كلا، إنّها طريقة من أجل إضافة طبقة غنية إلى حياتنا.

المرحلة الفكرية للدماغ:

بمُجرّد سؤالك لماذا أنا أُحبّ فلان؟ ولماذا أنا أكره الآخر من الناس؟، يتدخّل عنصر مُتطور بشدة وهو الفكر. إنّ الفكر هو السبيل الأساسي في ضمان أنّ دماغك قد تطوّر من أجل مُواجهة الهواجس التي تستند على المخاوف والرغبات. إنّ التفكير العقلاني يُتيح لك

دائماً أن تضع استراتيجيات حول كيفية كبح ما تشتهي نفسك، وهو النشاط الذي يسيطر على تفكير كلّ البشر تقريباً، وهو أيضاً «أي التفكير العقلاني» يقف بمثابة ميزان في كبح عواطفك. إنّ عواطفك وفكرك يرقصان رقصتهما على المستوى العصبي الحيوي أيضاً، بمُشاركة الناقلات العصبية مثل «الغلوتامات» glutamate، المتوازنة في علاقة الين واليانغ مع الناقلات العصبية المُثبطة مثل «الجلايسين» glycine.

على مستوى التجربة الشخصية، فإنّ التفاعل غير المُنتهي بين العاطفة والفكر قد يُشكّل خطاباً داخلياً مُتتالياً، والذي يُذاع عنه في الدماغ خلال كلّ لحظة من لحظات الاستيقاظ. عند البعض يأخذ هذا الخطاب شكل حوار «مونولوج» داخلي حيث يقوم الدماغ بكلّ عمليات «التحدث» مع قيامه بالاستمداد من الذكريات القديمة، والعادات، والقدرة على التكيّف. أمّا بالنسبة إلى البعض الآخر، فإنّ هذا الخطاب هو أكثر من حوار داخلي، حيث يتعامل مع الأفكار القديمة والجديدة، ويقوم الشخص بإقرار أيّها الأفضل، هل هي ردود أفعال الدماغ السلكية، أم الاستجابات الجديدة وغير المعروفة؟ من المُمكن أن يكون هذا مُشكلة.

إنّ الصراع صعب بما فيه الكفاية، حينما يقوم بعض الناس بمُحاولة دائمة كي يعيشوا في حياة الفكر الخالص، مُبتعدين تماماً عن جانبهم العاطفي. كان «جيسي ليفرمور»، مُستثمراً بارزاً في أسواق الأوراق المالية خلال مرحلة العشرينات الهادرة، وهو من مواليد «ماساتشوستس» عام 1877، وهو اليوم يُحدّق بنا بدهشة، بل بصرامة من خلال صوره الفوتوغرافية القديمة. لقد كان من بين المُمولين الأوائل، الذين لم يخطوا إلى غير وظيفتهم في الحياة وهي مُعالجة الأرقام بدقة متناهية وإضافتها إلى شريط ساعة التلغراف. لقد عاش من

أجل الأرقام، ونظّم حياته بدقة مُطلقة، فقد كان يُغادر منزله كلّ صباح في الوقت المعتاد نفسه الثامنة وسبع دقائق، وكان هو الوقت نفسه حيث تتوقف إشارات المرور الآلية، ويُصبح توجيهها في يد رجال الشرطة الواقفين على صناديقهم. لقد كانت رؤية سيارته الليموزين تُسبب تحوّل كلّ ضوء في الجادة الخامسة وتُغيّره إلى اللون الأخضر.

لقد عُرِف يوم 29 أكتوبر من عام 1929، بيوم الثلاثاء الأسود الكارثي. في ذلك اليوم تحطّمت سوق الأسهم، وقد افترضت زوجة «ليفرمور» أنّ ثروة زوجها قد اختفت، وأنّه قد خسر ثروته كلّها كما حصل مع أصدقائه، فأمرت الخدم كلهم بإخلاء القصر كلّه من الأثاث. عاد «ليفرمور» إلى منزله ذلك اليوم فوجده خالياً من الأثاث، ولكنّ زوجته لم تعرف أنّه قد استمع إلى ما قالته له الأرقام من قبل، واستطاع أن يكسب مالاً في ذلك اليوم أكثر من أيّ يوم مضى. قد تبدو هذه قصة انتصار للفكر النقي، ولكن خلال الثلاثينيات جاء التنظيم إلى «وول ستريت»، وانتهت بذلك أيام المُغامرة وقيام أعداد قليلين من المُستثمرين الأغنياء بالتلاعب بالأسهم، ووجد «ليفرمور» نفسه غير قادر على التكيّف، وتحوّلت تجارته إلى الطريق الخاطئ، فأصابه الإحباط ثم الاكتئاب، وفي عام 1940 ذهب إلى حمامه في ناديه الخاص، وأنهى حياته بإطلاق النار على رأسه، ومازالت ملايينه إلى اليوم لا يعرف أحد عن أمرها شيئاً.

إنّ الأمر بطبيعة الحال ينتهي إلى الفكر في طرح الأسئلة والبحث عن الأجوبة. إنّ العقل البشري لديه شغف غير منته بالمعرفة. نحن نعيش في مسارين مُتوازيين، فنختبر على أحدهما كلّ شيء يحدث لنا، بينما نتساءل على المسار الآخر عن تلك التجارب. إنّ قشرة الدماغ، وهي أحدث إضافة إلى الدماغ، تعتني بالتفكير في جميع جوانبه

بما في ذلك عملية صنع القرار، الحُكم، التفكير، والمُقارنات. إنّ قشرة الدماغ بالنسبة إلى أطباء الأعصاب، هي الجزء الأكثر غموضاً في الدماغ. كيف تعلّمت الخلايا العصبية أن تُفكّر؟ وحتّى في تلك الظروف الغامضة كيف لها أن تُفكّر حول التفكير؟

إذاً، هذا ما تفعله كلّ يوم. تأتيك فكرة، ثمّ تتفاعل مع معاني هذه الفكرة. يبدو هذا الأمر مُجرّداً كثيراً، ولكن دعونا نتصوّره من منظور الدماغ:

غريزياً: «أنا جائع».

عاطفياً: «ممم، ستكون كعكة الموز لذيذة الآن».

فكرياً: «هل ستُناسبني السعرات الحرارية؟»

في الطور الفكري، لديك خيارات لا تنتهي. بإمكانك أن تسأل نفسك: «مَن صنع كعكة موز جيدة؟»، أو «هل هذا ما أُريده فعلاً؟»، أو «هل يعني ذلك أنني حامل؟». بإمكانك التفكير بأيّ شيء تُريده، حتّى لو شططتَ كثيراً بأفكارك «هل يتألم الموز عند قطفه من الشجرة؟»، أو شططت كثيراً بخيالك «أودُّ أن أكتب قصة للأطفال عن صبي يُقابل كعكة موز تتكلم»، وكلّ ما بينهما.

نفتخر نحن البشر بذكائنا، إلى درجة أننا ولغاية فترة قريبة، كنا نُنكر أنّ الحيوانات المُتدنية «الأولية» لديها أيّ نوع من أنواع الذكاء. بيد أنّ الأمر تغيّر بسرعة. على سبيل المثال، بعض الطيور تُمضي الشتاء في الجانب الشمالي من الوادي الكبير «Grand Canyon»، والبعض منها يُمضي الخريف باحثاً عن البذور كي يدفنها في الأرض. إنّها تجني أكواز الصنوبر من أجل حبات الصنوبر، ثمّ تدفن كلّ منها في مكان مُعين على ما يبدو عشوائياً، إلى أن يتم دفن المئات منها.

عندما يأتي الشتاء، تُغطى هذه المواقع بالثلوج. على الرغم من ذلك، شوهدت هذه الطيور، وهي تعود إلى كلّ مكان دفنت فيه كوز صنوبر، فتحفر في الثلج وتستردها. إنّ كلّ طير يعود فقط إلى طعامه المدفون، دون أن تعتدي عشوائياً على ودائع الطيور الأخرى.

إنّ الأمثلة عن ذكاء الحيوانات كثيرة جداً، وعلى الرغم من ذلك، نبقى مُتأكدين أنّ الذكاء هو أمر حصري عند البشر، وتؤكّد بنية الدماغ ذلك، حيث أنّه بالنسبة إلى حجم دماغنا، والذي يُعتبر كبيراً بالنسبة إلى وزننا، فإنّ جزءاً غير مُتجانس منه ينتمي إلى الدماغ الأعلى. في الحقيقة هناك تسعون في المئة من القشرة الدماغية هي قشرة بدائية، هذا «اللحاء الجديد» يُظهر أنّك تقوم بالتفكير واتخاذ القرار على نحو كبير، بينما يُخصص ستون بالمئة من الدماغ الكبير عند الدلفين من أجل السمع، وهو أمر منطقي بالنسبة إلى مخلوق يُقاد بسونار تحت الماء «رادار يعتمد على الأصوات». على الرغم من فكرة أننا نُقاد بدوافع بدائية كالجنس، الجوع، الغضب، الخوف، إلا أنّ الدماغ الأعلى يُسيطر على كلّ شيء. في النهاية، قبل أن تشتبك دولتين في الحرب، وتلقيان القنابل على بعضهما البعض، يجب عليهما أن يبنوا أولاً هذه المدن، وهذه القنابل، الأمر الذي يُمثل إنجازاً فكرياً ضخماً.

يضع الدماغ الأعلى العلامات والإشارات على طريق الوصول إلى الوعي الذاتي. يستخدم كلّ مثال أوردناه كلمة «أنا» كجزء من الفكرة، فالأنا هي كائن واعٍ يستخدم الدماغ. إنّ طوري الغريزة والعاطفة في الدماغ يسكنان فيٍ عالم اللاوعي. نحن نفترض أنّ ذكاء الحيوانات كلّه في اللاوعي. في شهر «أيار» عند اكتمال القمر، تأتي سلطعونات «حدوة الحصان» بأعداد تفوق عشرات الآلاف، كي تضع بيوضها

على ساحل «الأطلنطي»في «أمريكا» الشمالية. إنّها تتجمع من أعماق المحيطات على الساحل، كما فعلت منذ مئات ملايين السنين؟ بعد أيام قليلة، نجد أنّ طيراً صغيراً يُعرف «مزمار الرمل ذي الربطة الحمراء» Calidris canutus rufa، يصل في طريق هجرته إلى هناك، كي يتغذى على بيض سلطعونات حدوة الحصان المنتشرة على الرمال.

إنّ الطيور «ذات الربطة الحمراء»، تلك الطيور البنية الرقطاء التي تخطو على أرجلها الناعمة، تُمضي الشتاء في «تييرا ديل فيوجو»، البعيدة آلاف الأميال في النصف الجنوبي من الكرة الأرضية، حيث تتغذى على الرخويات الصغيرة. بيد أنّه لا أحد يعلم لماذا تُهاجر هذه الطيور تسعة آلاف وثلاثمائة ميل بين القطب المُتجمد الجنوبي والقطب الشمالي حيث ستُربي صغارها. إننا لا نعلم كيف استطاعت هذه الطيور توقيت هجرتها مع قمر «أيار» المكتمل، بالضبط حيث تكون سلطعونات «حدوة الحصان» قد وضعت بيوضها في شواطئ «ديلاوير»، كي يُصبح هذا الغذاء هو غذاؤها الوحيد في محطتها أثناء هجرتها إلى جزيرة «ساوثمبتون» في «كندا»، في جو عاصف وقاتم، ولا يُتيح أيّ طعام. إنّ بيوض سلطعونات «حدوة الحصان» الدسمة تُتيح لها تخزين طاقة كافية كي تبقى على قيد الحياة. إنّ هذا الترتيب المعقد برُمته يعني أنّ الغريزة ليست دائماً بسيطة وبدائية. إنّها تُحقق أموراً لا يستطيع الفكر إدراكها إلى الآن.

هل الطبيعة بالفعل كلّها غير واعية؟، أم أننا مأسورون برغبتنا في عنونتها بهذا النحو؟ هناك أمر واحد مُؤكّد: يدمج الطور الفكري للدماغ عند البشر، الدوافع الغريزية والعاطفية مع المعرفة المُتحصلة من الخبرة. عندما تكون التجارب الشخصية عند شخص ما غير سعيدة،

فإنّ الفكر بإمكانه أن يُحاول العثور على تجارب أفضل، أو بإمكانه أخذ خطوات أعنف لإنهاء البؤس، كالانتحار. لقد كان قول «نيتشه» مُحزناً وفي الوقت نفسه ثاقباً: «إنّ الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يجب تشجيعه كي يحيا». هناك شكل أكثر إيجابية كي نقول الكلام نفسه: يرفض البشر أن تُملي عليهم أدمغتهم السفلى شيئاً، حتّى لو كان الأمر مُتعلقاً بالبقاء على قيد الحياة.

يستخدم الدماغ الفكري المنطق والأفكار العقلانية كي يتعامل مع العالم على نحو عقلاني. بينما يدفعك دماغك الغرائزي إلى أن تكون ردة فعلك طبيعية وفطرية، فإنّ دماغك الفكري يُزوّدك بخيار كي تستجيب على نحو عقلاني. إنّ كلمة استجابة Response تأتي مشتقة من كلمة Responsum اللاتينية التي تعني ردة فعل مسؤولة. إنّ الاستجابة لأيّ موقف تتطلب الفهم، بينما ردة الفعل لا تتطلب ذلك. إنّ الفهم ليس حدثاً معزولاً، فدائماً هناك سياق اجتماعي. يجب أن تتعاطف مع الآخرين، ويجب أن يتواصل الناس مع بعضهم و يصنعون علاقات ذات معنى. من المتصور، أنّ البشر العاقلين Homo sapiens كان بإمكانهم أن يبقوا اجتماعيين دون هذه الصفات العالية. إنّ قرود الشمبانزي اجتماعية، وقد قطعوا شجرة عائلة الحيوانات الرئيسة ملايين السنين بعد، وليس قبل أسلافنا البشريين.

عند النظر في أعين الشمبانزي، قد تلمس لحظات يبدو فيها الحيوان مُفكّراً، إلا أن الشمبانزي ليس مسؤولاً، وعلى الرغم من كلّ ذكائها، لا تستطيع رفع سقف مُنحني التعلّم الخاص بها. بإمكانك القيام بتجربة عندما يراك الشمبانزي تقوم بتخبئة بعض الطعام تحت واحد من صندوقين. إذا تذكّر ونظر تحت الصندوق الصحيح فهو يأخذ الطعام.

يتطلب الأمر من الشمبانزي بضعة مُحاولات كي يتعلّم كيف ينجح في هذه التجربة، ولكن لنقل أنّك غيّرت التجربة، ووضعت علبتين أمام الشمبانزي، وأعطيته المكافأة إذا أعطاك الصندوق الأثقل. حتّى بعد ستمائة مُحاولة، لن يُفلح الشمبانزي إلا عشوائياً في هذا الفحص. بينما الطفل البشري الصغير ذي ثلاثة أو أربعة أعوام بإمكانه بسرعة اكتشاف أنّ المطلوب هو الصندوق الأثقل.

نحن نتشارك أيضاً فيما نتعلمه. يعتمد المجتمع البشري على التعليم، الذي يتطلب نوعاً خاصاً من الدماغ يُمكنه تحويل الخبرة فوراً إلى معرفة. بعد ملايين السنين، تعلّمت بعض القرود تكسير الجوز على الصخور من أجل فتحه، والقرود الأعلى كالشمبانزي بإمكانها استخدام عصاة من أجل نقب بيوض الطير من الجحور العميقة في جذوع الأشجار، أو النمل من حفرة. بيد أنّ هذه المهارة تبقى بدائية. قرد إنسان الغاب orangutan بإمكانه أن يتعلّم كيف يجلب الطعام من وعاء بلاستيكي مُعقد يحوي عدة أجزاء مُتحركة يجب فتحها بترتيب معين. إنّ قرد إنسان الغابة سريع في تعلّم حل هذه الأحجية، إلا أنّه يصطدم بجدار: إنّه لا يستطيع تعليم قرد إنسان غابة آخر كيف يحلّ الأحجية نفسها.

نحن أيضاً لا نتعلّم فقط بالمثال، بل بالكلام. لقد سارعت اللغة المُتطورة في تطوّر الدماغ، لأنها سمحت بوضع أكثر تطوراً من التواصل. كما أنّها أتاحت لنا أن نكون قادرين على التفكير الرمزي. بمعنى أننا نستطيع أن نصنع عوالم رمزية أو افتراضية باستخدام أجزاء دماغنا نفسها التي تطورت من أجل تواصلنا مع بعضنا البعض. عندما تقف على الضوء الأحمر، لا تقف لأنّك سمعت كلمة قفْ، بل لأنّك ربطت اللون الأحمر مع الكلمة، إن اللون رمز. على بساطة الأمر،

ولكن له تشعبات لا تُحصى. على سبيل المثال، إنّ الأطفال المُصابين بـ «ديسليكسيا» Dyslexic childrenيُعانون من تعلم القراءة، بسبب خلل في نمو الدماغ أثناء وجودهم في الرحم. إنّ أدمغتهم تضع الأحرف والكلمات على نحو معكوس، إلا أنّه تمّ اكتشاف إمكانية تجاوز هذا الخلل من خلال استخدام أحرف أبجدية ملونة. يُمكن أن تكون الـ «A» حمراء، و الـ «B» خضراء، وهكذا. بهذا الربط الرمزي يتقدّم تعليم اللغة، لأنّ الآلية الدماغية في القشرة البصرية قد تمّ تخصيصها من أجل غاية جديدة: القدرة على التمييز بين الألوان، والتي تمتدّ في الإنسان إلى براعة لا تُصدّق: إنّ عين الإنسان بإمكانها التمييز بين عشرة ملايين طول موجة ضوئية مُختلفة. لا أحد يعلم بدقة كم تُترجم هذه الأطوال إلى ألوان نستطيع تمييزها، إلا أنّه يبدو أنّها على الأقل بالملايين.

إنّ موهبة التخيل الرائعة وإنشاء الرموز يُمكن أن تنقلب على نفسها. لقد نشأ رمز الصليب المعقوف في الحضارة الهندية القديمة كرمز للشمس، ولكن إذا رُسم في كنيس يهودي، فإنّه سيُعتبر تدنيساً، أو حتّى جريمة كراهية. إنّ الصورة قد تحجب الواقع أيضاً، فاصطلاح «معبودة السينما» تمّ اختراعه من أجل تعزيز خيال العوام على تصور أنّ ممثلي «هوليوود» ليسوا بشراً عاديين. في النتيجة يتوق العوام إلى النظر خلف الصورة، و كلما كانت الحقيقة المُتكشفة تافهة ورخيصة، كانت الإثارة أكبر.

هناك تاريخ طويل لتقسيم العقل إلى غريزة وفكر وعواطف. بإمكان علماء الأعصاب الآن تحديد خريطة مناطق لهذه الأقسام. بيد أنّه من المهمّ تذكّر أنّ هذه التقسيمات هي مُجرّد نماذج تمّ اختراعها، لأنّه من الصعوبة بمكان الإحاطة بالطبيعة بكلّ تعقيداتها. في الحقيقة، نحن نصنع باستمرار الواقع، تلك العملية التي تضم كلّ

منطقة من الدماغ في تفاعل مُتغيّر باستمرار.

كأيّ طور في الدماغ، يُمكن أن يخرج الفكر من التوازن.

لو كنت «مُفكّراً» بشكل مبالغ فيه، فستفقد أساس العواطف والغرائز. يُؤدّي هذا إلى إجراءات وتصرفات محسوبة على نحو مُبالغ. إذا لم تطوّر فكرك، فسيبقى عالقاً في التفكير البدائي. يُؤدي هذا إلى الخرافة وإلى الوقوع فريسة كلّ الحجج الخاطئة. تُصبح رهناً لكلّ التأثير الذي يأتيك من الخارج.

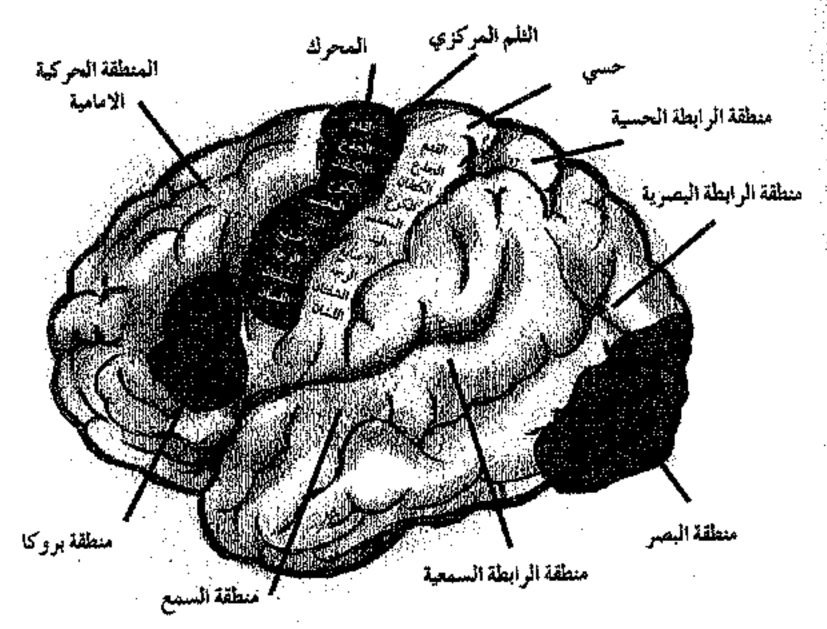
نقاط أساسية: عقلك المفكر

- يُمثل الفكر آخر طور تطوري للعقل.
- لا يعمل الفكر بانعزال، بل يمتزج مع العواطف والغريزة.
- يُساعدك الفكر على أن تتعامل مع مخاوفك ورغباتك على نحو عقلاني.
- إنّ الاستجابة للعالم تعني أن تكون مسؤولاً عن العالم.
- تصبح الأفكار العقلانية مُدمرة عندما تنسى مسؤولياتها. «من هنا بزغت الأسلحة النووية، ودمار النظام البيئي وغير ذلك».

الطور الحدسي للدماغ

إنّ فكرك هو جزء من حقلك الموروث، والذي يتضمّن حاجة نهمة للمعنى. لقد ورثتَ الحدس من حاجة أُخرى لها ذات القوة: الحاجة إلى القيم. إنّ الصواب والخطأ، الخير والشر، هي أساسية إلى درجة

أنّ الدماغ موصول «مشبوك» من أجلها. من سن مُبكرة جداً، يُبدي الرضع سلوكاً حدسياً في هذا المجال. حتّى قبل خطواتهم الأول، إذا رأى الطفل أمه تُلقي شيئاً على الأرض، فسيلتقطه كي يُعطيها إياه، فالمساعدة هي استجابة مبنية في أصل الفطرة. يمكن أن تُري طفلاً ذي عامين مسرحية للدمى المتحركة، تقوم فيها إحدى الدمى بشيء لطيف، بينما تقوم الأخرى بشيء سيء. إنّ الدمية اللطيفة تلعب وتتعاون، بينما الدمية السيئة تتصرف على نحو أناني وتشتكي عندما يُسأل الطفل أيّ الدميتين أحبّ، يختار الطفل الدمية «اللطيفة» أكثر من اختياره للدمية «السيئة». لقد تطوّرنا مع دماغ يستجيب إلى الأخلاق.



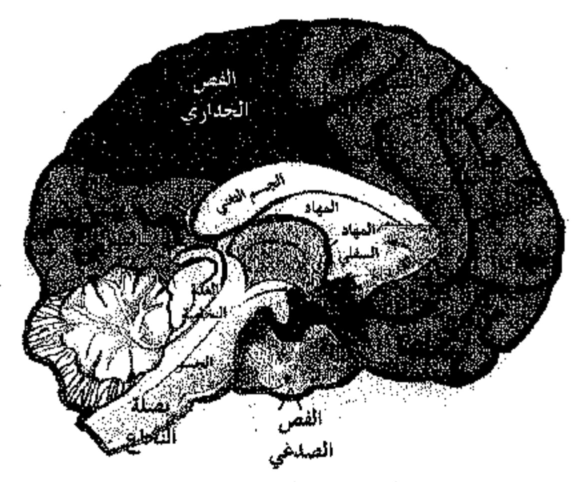
المخطط الرابع: المناطق الوظيفية في قشرة الدماغ

إنّ مُعظم الدماغ في القشرة الدماغيةcerebral cortex أو المخ cerebrum، مُخصصة من أجل الدماغ الأعلى، المسؤول عن العديد

من الوظائف التي نقرنها مع كوننا بشر: استقبال ومُعالجة معلومات الحواس، التعلم، الذاكرة، الشروع في الفكر والعمل، وكذلك السلوك والاندماج الاجتماعي.

إنّ القشرة الدماغية هي آخر الأجزاء تطوراً في الدماغ، وهي مُؤلفة تقريباً من ثلاثة أقدام مُربعة من شرائح النسيج العصبي مُمتد إلى الخارج في ستة طبقات من الداخل إلى السطح الخارجي للدماغ. «كلمة «قشرة» تعني «لحاء» باللاتينية». هذه الورقة من الأنسجة مطوية على نفسها مرات عديدة حتّى يتسنى استيعابها في الجمجمة. إنّ المخ هو بيت التركيز الأكبر للخلايا العصبية في كامل الدماغ، أي ما يقرب من أربعين بليون خلية.

إنّ قشرة الدماغ لديه ثلاثة مجالا توظيفية رئيسة: مناطق حسية من أجل استقبال ومعالجة ما يأتي من الحواس الخمس، ومناطق حركية من أجل مراقبة الحركة الطوعية، ومناطق رابطة من أجل الفكر، التصوّر، التعلّم، الذاكرة، الترتيب الأعلى للتفكير.



المخطط الخامس: مناطق قشرة الدماغ

تتألف قشرة الدماغ من عدة فصوص مُختلفة. في الخلف من القشرة الدماغية هناك الفص القذالي occipital lobe، ويحوي القشرة البصرية، حيث يقوم الدماغ بتوصيل ومُعالجة المعلومات المُستقبلة من عينيك. إنّ القشرة البصرية اليسارية مُتصلة مع العين اليمنى، والعكس صحيح. في مُواجهة الفصوص القذالية هناك الفصوص الصدغية temporallobes، هنا تتوضع العواطف المُنقادة بالغرائز البدائية التي تخدم البقاء: الخوف، الرغبة، الشهوة كالجوع والتوق إلى الجنس. يتمّ التحكّم بالسمع والتوازن هنا أيضاً. عندما تتخرّب هذه المنطقة من الدماغ أو يعتريها خلل، قد يُعاني المرء من شهية غير مُتحكم بها إلى الطعام والجنس.

أمام وأعلى الفصوص الصدغية تتواجد الفصوص الجدارية parietal lobes، حيث يتمّ مُعالجة المعلومات الحسية بالتزامن مع التوضع المكاني، مما يُتيح لك أن تعرف أين أنت. أخيراً، أمام الفصوص الجدارية تُوجد الفصوص الأمامية frontal lobes، التي تنظم الحركة والتحكّم بالحركة، وكذلك تُقنن سلوكنا في المجتمع. لو تأذت القشرة الأمامية أو على سبيل المثال احتوت على ورم، يتحوّل المرء إلى مريض نفسياً، وينقلب الشخص إلى «فضائحي» أو معتدٍ جنسي.

يتصل النصف اليميني واليساري من القشرة الدماغية عن طريق مجموعة من الألياف العصبية التي تُسمّى «الجسم الثفني» corpus callosum. والتي تُتيح لجانبي الدماغ أن «يتحدثا» مع بعضهما. لو لم يتحدثا قد يعاني المرء من متلازمة «اليد الغريبة» حيث لا يتعرف المرء على يده! تحت الجسم الثفني هناك الجهاز الحوفي، الذي يحوي المهاد thalamus والمهاد التحتاني hypothalamus.

المهاد مُشارك في الإدراك الحسي ويُنظّم الحركة. أمّا المهاد التحتي فهو يُنظّم الهرمونات والغدة النخامية pituitary gland وحرارة الجسم والغدد الكظرية adrenal glands ونشاطات كثيرة أخرى.

إنّ القسمين الأساسيين الآخرين في الدماغ هما المخيخ cerebellum، في خلفية الدماغ، والذي يتحكّم بتناسق الحركة، التوازن، وضع الجسم، والقسم الثاني هو جذع الدماغ brain stemوفيه النخاع المستطيل medulla oblongata، والبصلة السيسائية«pons»، وهي أقدم جزء في الدماغ. تربط الدماغ بالحبل الشوكي وتُنظّم نبض القلب والتنفس وعمليات أخرى لا إرادية تحدث على نحو آلي.

إنّ وظائف الدماغ التي تتحكم بالعمليات الفيزيائية «وظائف الأعضاء»، من مُعدّل نبضات القلب إلى رد فعل الخوف إلى نظام المناعة» كلها مُركّزة في مناطق مُحددة من القشرة الدماغية والمخيخ وجذع الدماغ. إلا أنّ هذه الأجزاء تتواصل أيضاً مع بعضها البعض كي تُشكّل نظاماً مُعقداً مُتوازناً ومُتناسقاً، كجزء من كلّ نشاطات الدماغ. على سبيل المثال، عندما تنظر إلى وردة، تشعر عيناك بهذه المعلومة البصرية وتنقلها إلى القشرة القذالية occipital cortex، وهي منطقة في القشرة الدماغية خلف الدماغ، بيد أنّه ومنذ البداية فإنّ المعلومة البصرية نفسها تُسافر من خلال طرق مُتعددة في الدماغ، حيث يُمكن أن تخدم في تنسيق حركتك كاستجابة للمعلومة البصرية. هناك بلايين الخلايا العصبية في هذه المناطق تعمل معاً بتوازن وتناغم رائعين، كالأوركسترا التي تصنع موسيقى جميلة، إذ لا مكان لآلة موسيقية كي يرتفع صوتها عالياً، أو أن تشذ في النغمة. إنّ التوازن والتناغم هما أساس الدماغ الناجح، تماماً كما هما أساس استقرار الكون.

بيد أنّ الحدس كان مجال شكّ. من سخرية الأمر، أنّ الدماغ المُفكّر قد يُغفل الدماغ الحدسي باعتباره مُجرّد خرافة، موازية للإيمان بالخوارق. إنّ «روبرت شيلدريك»، وهو بيولوجي بريطاني ذي نظرة بعيدة، أجرى تجارب على الحدس عدة عقود. على سبيل المثال، أجرى اختباراً على إحساس شائع أنّ شخصاً ما ينظر إليك، عادةً من خلفك. هل لنا أعين في رؤوسنا من الخلف؟ إذا كان كذلك فهي قدرة حدسية، وقد أظهر «شيلدريك» أنّها موجودة. إلا أنّ عمله اعتُبر جدلياً كما دوّن هو في مُذكراته مُمتعضاً، حيث أنّ المُشككين لم يكترثوا حتّى بالنظر إلى نتائجه.

بيد أنّ حقيقة أنّ البشر حدسيين ليست جدلية. هناك مساحة كبيرة من حياتك تعتمد على حدسك، مثل التعاطف على سبيل المثال. عندما تدخل إلى غرفة، بإمكانك أن تشعر أنّ الأشخاص الموجودين في الغرفة مُتوترين، أو أنّهم كانوا يتشاجرون قبل أن تأتي، هذا حدس. إنّ حدسك يُخبرك أنّ فلاناً قد قال «A»، إلا أنّه يقصد «B»، أو عندما يُخبّئ شخصٌ صادق أكثر منك سراً.

يُعرّف التعاطف على أنّه فهم ومُشاركة أحاسيس الآخرين. في الإنسان العاقل Homosapiens، عندما قفزت قدرته على الاتصال قفزة نوعية إلى الأمام، أصبح التعاطف مُكوناً هاماً من أجل البقاء على قيد الحياة اجتماعياً. لقد سمح التعاطف للآباء أن يعتنوا بمجموعات الأولاد، بينما غاب بعض الكبار في الصيد وجلب الحاجيات. و لازال التعاطف يساعدنا على العيش في مجموعات مع بعضنا، ويكبح الأنانية والتنافس «وهو توازن يُكافح المجتمع من أجل الحفاظ عليه».

بشكل أعم، فقد مهّد التعاطف الطريق أمام التفكير الأخلاقي

والسلوك المُحب للغير. «الجذر اللاتيني لكلمة عاطفة هو «أن تعاني مع»، مُشيرة إلى قدرتنا على الشعور بمشاعر غيرنا». إنّ التعاطف يختلف عن العدوى العاطفية «انتقال العاطفة، والتي لا تحتوي على مُشاركة الآخر في الحالة العقلية. كذلك التعاطف يختلف عن العدوى العاطفية حيث لا يُدرك المرء إذا كان شعوره نابع من نفسه أم أنّه تسرب إليه بسبب احتكاكه مع شخصية أقوى، أو مع الحشد.

على المستوى العصبي، فإنّ المنطقة الرئيسة في الدماغ التي تتفعل بالتعاطف تُسمّى القشرة الحزامية Cingulate Cortex، وكلمة Cigulum في اللاتينية تعني حزام. تتوضع هذه المنطقة كالحزام في وسط قشرة الدماغ وتُعتبر جزءاً من الجهاز الحوفي، المُتخصص في المشاعر والتعلم والذاكرة. هنا مكان التعاطف فيزيائياً. إنّ المناطق المُرتبطة بالعاطفة في تلافيف الحزام تكون أكبر في النساء عنها في الرجال، وتكون بالإجمال أصغر عند المرضى الذين يُعانون من الإنفصام schizophrenicpatients، الذين يكونون معزولين على نحو مأساوي في مشاعرهم وواهمين فيما يشعر به الآخرين.

إنّ التعاطف مُرتبط أيضاً بالعصبونات العاكسة mirror neurons، وهي فئة من الخلايا العصبية موجودة لدى الرئيسيات الأولية كالقردة. هذا هو السبب العصبي لـ «رؤية القرد، فعل القرد»، الهامّة من أجل تعلّم مهارات جديدة. عندما يرى قرد صغير، حتّى لو كان رضيعاً، أمه تُمسك طعاماً وتأكله، تُضيء المناطق في دماغه المسؤولة عن الإمساك وتقطيع الطعام والمضغ، إنّها تعكس ما تراه. لا يُمكن القيام بتجارب على الأطفال الرضع من أجل تحديد فيما إذا كان هذا يحدث مع جنسنا البشري، ولكن على الأغلب أنّه يحدث. يُمكن رؤية

الجانب الخبيث من مفهوم الإنعكاس عندما يُشاهد الطفل الصغير سلوكاً سلبياً، كحالات العنف المنزلي، فإنّ نمط الدماغ قد يكون مُتفجراً. من المعروف أنّ الأطفال الذين تعرضوا للعنف المنزلي غالباً ما يكبرون كي يُصبحوا هم بدورهم مُتعاطين للعنف، إنّهم مطبوعون على مثل هذا السلوك.

لا أحد يعلم الوظائف الكاملة للعصبونات العاكسة mirror neurons، إلا أنّه يبدو أنّها تلعب دوراً رئيساً في الروابط الاجتماعية، تلك العملية التي بمُوجبها نحصل من علاقاتنا على الأمن والرعاية وتخفيف الكرب. هناك مجموعة من المواد الكيميائية العصبية تُدعى neuropeptides وهي بروتينات بسيطة في الدماغ تُنظّم الروابط الاجتماعية، وتشمل oxytocin و opioids و prolactin وهي تُنظّم التجاوب التعاطفي.

إنّ بروتين Oxytocin يُسهل سلوك «الأمومة»، ويجعل المرء يشعر بالحب. لقد أظهر استخدامoxytocin كبخاخ في الأنف، أنّه يُخفف الاستجابة في حالات الضغط الاجتماعي وردود الأفعال الناجمة عن الخوف في الدماغ. من المُمكن أيضاً أن يزيد Oxytocin من الثقة المتبادلة، ويجعل المرء أكثر حساسية بالنسبة إلى تعابير وجه الآخرين. إنّ أيّ طفرة جينية مُعاكسة في المُستقبلات التي تستهلك oxytocin تجعل الإنسان يمتلك مستويات أقل من التعاطف. هكذا يلعب oxytocin دوراً هاماً، إلا أنّ اسمه الشهير «هرمون الحب» يجب ألا يُؤخذ حرفياً. إنّ الحب، كونه سلوكاً معقداً حساسٌ بالنسبة للاستجابات الكثيرة الخارجة من الدماغ، ولا يُمكن لهرمون واحد أن يكون سبباً له. نحن نُواجه لغز «أين ينتهي

العقل ويبدأ الدماغ». إنّ أيّ شخص وقع في حب عميق، سيشهد أنّ هذا اللغز يُصبح شخصياً جداً. لقد طوّر البشر بنية بيولوجية في الدماغ، نمت من مبدأ تزاوج الثدييات المُنخفضة، إلا أننا نختار من بين كلّ الخيارات، مَن نُحب ومَن يجذبنا. قد تكون البيولوجيا هي الوقود، إلا أنها لا تأخذ أبداً دور العقل.

مثل هذه المسائل تعود إلى الإرادة الحرة، والتي نعتقد أنّها دائماً مُسيطرة في حياة الإنسان. بيد أننا نُفسّر حقيقة أنّ الكيمياويات العصبية تتحكم في عواطفنا، بما في ذلك الحب والتعاطف، بطريقتين: من جهة نستطيع القول إننا لا نتحكّم بمشاعرنا، وإننا عبيد كيميائيتنا العصبية من دون إرادة حرة أو مع قدر قليل منها. ومن وجهة نظر الدماغ الخارق، بإمكاننا أن نُجادل أنّ الدماغ هو عضو مُعاير على نحو مُدهش ويُنتج المشاعر التي نُريد في أيّ وقت. يحتاج الدماغ إلى مُشغلات، والتي يُمكن أن تكون دقيقة للغاية. إنّ مُقابلة رجل جذاب يختلف عند المرأة تبعاً لكونها «في السوق»، أم في مكان آخر. إذا لم تكن كذلك، فلن تُشغّل آلية الحب في دماغها، ولو كانت كذلك فإنّ العكس صحيح. في كلا الحدثين لم يأخذ الدماغ القرار بالنيابة عن المرأة. على الرغم من قوتها التي لا يُمكن إنكارها، إلا أنّ عواطفنا تُولد من أجل خدمتنا.

هنا يأتي دور العقل الحدسي intuitive mind، والذي يعلو على الشعور والتفكير، كي يُعطيك صورة عامة عن الأشياء «أمر يُسميه علماء النفس Gestalt، أي صورة الواقع التي يُمكن من خلالها الدخول إلى مواقف متعددة». في العمل، لا يجب على الشخص المسؤول وضع إشارة تقول: «أنا الرئيس». كل أنواع الإشارات

«نبرة صوته، مكتبه الكبير، نطاق صلاحياته» تندمج في الصورة التي نلتقطها حدسياً. نحن نقول إننا «نشعر» بالموقف، إلا أنّ الأمر ليس كالعاطفة نفسها. إنّه الإحساس الذي يُخبرك بالذي يجري دفعة واحدة، عوضاً عن أن تضطر إلى تجميع الصور من المشاعر المُتعددة، أو الأفكار المُتجزئة.

كل الأشياء التالية تقع ضمن تصنيف الحدس:

- الوقوع في الحب من النظرة الأولى.
- معرفة أنّ شخصاً ما يكذب.
- الشعور بأنّ الأمور قد جرت لسبب، على الرغم من أنّ هذا السبب لم يظهر بعد.
- استخدام السخرية، التي تقول شيئاً وتعني شيئاً آخر.
- الضحك على نكتة.

كان من الممكن أن يكون الحدس أقل إثارة للجدل، لو كان معزولاً في منطقة مُحددة من الدماغ، إلا أنّه ليس كذلك، فالاعتقاد الأشهر هو أنّ النصف اليميني **right hemisphere** من الدماغ هو المسؤول عن الحدس، بينما النصف اليساري **left hemisphere** من الدماغ عقلاني وموضوعي، إلا أنّ هذا التقسيم الأنيق لم يصمد أمام الامتحانات الصارمة. على الرغم من ذلك، فإنّ بصمات الناس الحدسيين مُؤكّدة:

- يأخذون قرارات سريعة دون المرور في معالجة عقلانية، إلا أنّ قراراتهم بالدقة نفسها.
- يلتقطون أدقّ تعابير الوجه.

- يعتمدون على بصيرتهم، وهي معرفة شيء مباشرة دون انتظار المنطق كي يصل إلى نتيجة.
- يقومون بقفزات مبدعة.
- يحكمون على الأشخاص على نحو جيد، إنّهم يعرفون كيف يقرؤون الناس.
- يثقون ويتّبعون غريزتهم الأولى، فيما يُعرف بـ «الومضة» أو الأحكام المُفاجئة.

إنّ أيّ شخص يثق بحدسه يعتبر التصنيف الأخير الخاص بالمحاكمة المفاجئة أمراً يُثير فضوله. تقليدياً، نحن نُقدّر أساليب المحاكمة الأخرى. يُنصح الشباب بعدم التسرع، والتفكير بالأشياء، والوصول إلى مُحاكمة مقبولة. إلا أننا جميعاً في الواقع نقوم بقرارات ومضيّة. من هنا مقولة أنّك لا تستطيع ردّ الانطباع الأول. الانطباعات الأولى، المأخوذة من ومضة عين، هي الأكثر قوة. دلّت الدراسات الأخيرة على أنّ الانطباعات الأولى، والمُحاكمات المفاجئة غالباً ما تكون أكثر دقة، فسماسرة العقارات المُتمرّسين مثلاً، يُخبرونك أنّ الذين يشترون المنازل يعرفون خلال ثلاثين ثانية من دخولهم في منزل فيما إذا كان يُناسبهم أم لا.

لقد اعتُبر منذ زمن طويل أنّ المرء بإمكانه التعرف على الوجوه على نحو أفضل إذا ما وُصفت له هذه الوجوه قبل أن يراها. «كانت الفتاة تمتلك شعراً بنياً طويلاً، وبشرة فاتحة، وأنف صغير، وعيون صغيرة زرقاء»، من المُفترض أن يُساعد هذا في تثبيت الوجه في ذاكرتك. إلا أنّ التجارب أظهرت العكس. في إحدى التجارب عُرضت الصور سريعاً وعلى نحو مُتتال، ثم طُلب من المُختبرين أن يضغطوا زراً إذا ما

لمحوا وجهاً مألوفاً. إنّ الأشخاص الذين لمحو الأوجه فترة وجيزة، أدّوا على نحو أفضل من الأشخاص الذين رأوا الأوجه وكان لديهم وقت، وميزات لفظية. مثل هذه الاكتشافات تبدو حدسية على نحو صحيح «هاهي تلك الكلمة مرة أخرى»، لأننا جميعاً نعرف ماذا يعني أن يعلق وجهٌ ما في عقلك، على الرغم من أننا لا نقوم بتفصيله بعقلانية إلى ميزات مُنفصلة. نحن نُصدّق أيضاً ضحايا الجرائم الذين يقولون: «سأعرف هذا الوجه لو رأيتُه مرة ثانية ولو بعد مليون سنة».

في الواقع، إنّ الحدس يُناسب أي شخص يبحث عن حاسة سادسة. إنّ الحاسة شيء أساسي، وطريقة بدائية لاستقبال العالم المحيط عن طريق النظر والسمع واللمس. الأهمّ هو أنّك «تشعر» بطريقك في الحياة من خلال إتباعك الحس الداخلي، وتعرف ما ينفعك وما لا ينفعك، أين يجب أن تُوجّه عملك كي تتجنّب نهاية مسدودة، مَن سيُحبّك لعقود، ومَن يمرّ بِك نزوة. عندما يُسأل الناجحون من الناس على نحو كبير كيف وصلوا إلى القمة فإنّهم يميلون إلى الموافقة على أمرين: لقد كانوا محظوظين، وقد كانوا في المكان المُناسب في الوقت المُناسب. إنّ القليل منهم بإمكانه شرح المطلوب كي تكون في المكان المناسب في الوقت المناسب. بيد أنّه إذا كنا نُثمّن الحدس كمهارة حقيقية، فإنّ الناجحين في الحياة قد يكونون الأفضل في الشعور بطريقهم في الحياة.

إنّ رؤية المستقبل مسألة حدسية أيضاً، وكلنا مُصمم لها. لا داعي إلى اعتبار هذه القدرة من «الخوارق». في أحد التجارب عُرض على المُختبرين سلسة سريعة من الصور، بعض منها كان صوراً مُريعة لحوادث سير، أو مجازر دموية في الحروب. تمّ مُراقبة عوارض

الإجهاد عند المُختبرين، مثل تسارع نبض القلب، أو ارتفاع ضغط الدم، وتعرّق راحة اليدين. إنّ مُجرّد عرض الصور المريعة، كان سببا في ظهور عوارض الإجهاد. ثمّ حدث أمر غريب. بدأت أجسادهم تُبدي عوارض الإجهاد قُبيل ظهور الصورة المُريعة بلحظة. على الرغم من أنّ الصور كانت تُعرض عشوائياً، إلا أنّ ردود أفعال هؤلاء الأشخاص مبنية على توقعهم الصدمة، فهم لم يستجيبوا عند توقعهم صوراً غير مريعة. هذا يعني أنّ أجسادهم كانت تتوقع المستقبل، أو كي نكون أكثر تحديداً، أدمغتهم هي التي كانت تتوقع، إذ أنّ الدماغ فقط هو الذي بمقدوره تشغيل ردّ فعل الإجهاد.

نحن لا نُزكّي طورٌ من الدماغ على الآخر. إلا أنّه من المُهمّ عدم رفض طور بسبب الشك العنيد، أو الانحياز الفكري. إنّ هدف الدراسات المُتحكّم بها هو أن تكون دليلاً موضوعياً لشيء يُمكن أن يقبله الفكر، لذلك فإنّه ليس من العدل أن تُثبت مئات الدراسات في علم النفس اللامعرفي أنّ الحدس حقيقة، بينما موقفنا الاجتماعي يُشكك في ذلك، أو يأخذ موقفاً سلبياً. هل أنت حدسيّ؟ إنّ حدسك يُخبرك بأنّك كذلك.

مثل أيّ طور من أطوار الدماغ، يُمكن للحدس أن يخرج عن التوازن.

عندما تثق كثيراً في نوادر حدسك، تفشل في رؤية المنطق عندما يعوّل عليه. يُؤدّي هذا إلى قرارات مُندفعة وسلوك غير عقلاني.

إذا تجاهلتَ حدسك، تفقد قدرتك على الإحساس خارج الظروف والمواقف، الأمر الذي يُؤدّي إلى اتخاذ قرار بشكل أعمى يعتمد كثيراً على عقلنة تصرفاتك، حتّى عندما يكون من الواضح أنّك على خطأ.

نقاط أساسية: عقلك الحدسي

- يُمكن الوثوق بالحدس. إنّ «الشعور» بطريقك في الحياة يُعطيك نتائج جيدة.
- إنّ الأحكام الومضية هي مُصيبة، لأن الحدس لا يحتاج إلى مُعالجة الدماغ الأعلى.
- إنّ المنطق أبطئ من الحدس، إلا أننا غالباً ما نستخدمه من أجل تبرير الحدس، لأنّه قد تمّ تعليمنا أنّ المنطق أكثر تفوقاً.
- ليس للعقل الحدسي حدوداً منظورة، كلّ شي يعتمد على ما يُريد العقل من الدماغ أن يفعله.

الخلاصة الجامعة عن الأمر

بعد أن فهمتَ فكرة الدماغ الرباعي، ماذا ينتج لدينا عندما نُعيد تلك الأجزاء إلى بعضها؟ إنّ الدماغ أداة فائقة في صنع الحقيقة، ولها إمكانات غير محدودة. إنّ أفضل طريقة من أجل الحصول على الصحة والسعادة والنجاح هي مُوازنة هذه الأطوار الأربعة لدماغك. يختلّ توازن دماغك عندما تُفضّل طوراً عن آخر. لاحِظْ كم هو سهل أن تتوافق مع طور واحد من دماغك، ممّا يُشجّعه على السيطرة. إذا قلتَ: «أنا حزين طوال الوقت»، فأنت تُوافق نفسك مع دماغك العاطفي. إذا قلت: «لقد كنتُ ذكياً على الدوام»، فأنت تُوافق نفسك مع دماغك الفكري، وبالطريقة نفسها يُمكن أن يُسيطر عليك دماغك الغريزي، عندما تُطيع دوافعك التي لا تعيها، أو دماغك الحدسي عندما تتبع إحساسك الباطني وتُقامر وتُخاطر. عندما يتكرر الأمر

كثيراً، يأخذ الجزء المُفضّل من الدماغ الأفضلية، وتبدأ الأجزاء غير المفضلة في الضمور.

بيد أنّ هويتك الحقيقية لا يُمكن العثور عليها في أيّ من هذه الأجزاء، فأنت مُحصلتها جميعاً، إذ أنّ العقل يتحكم بها كلها. باختصار، إنّ المُتحكّم بالدماغ هو «الأنا» أو النفس. يُمكن للأنا أن تنسى دورها وتسقط فريسة مزاجها ومعتقداتها ودوافعها وغير ذلك. عندما يحدث ذلك، فإنّ دماغك يستخدمك، ليس من أجل ضغينة، ولا من أجل الإمساك بزمام الأمور، لقد دربتَهُ كي يستخدمك. من الصعب استيعاب فكرة أنّ كلّ فكرة هي تعليمات وإرشاد، إلا أنّها كذلك. إذا وقفت أمام لوحة انطباعية، تجذبك مُباشرة الألوان الخلابة والمزاج الهوائي. لا شيء من البيانات المرئية التي تُعالجها القشرة البصرية يقوم بتدريب الدماغ. لقد أتقنت المهارة الأساسية في التحديق في منطقة محددة دون تذبذب في أشهر حياتك الأولى. بيد أنّه بمُجرّد أن تُفكّر: «أنا أُحبّ كاتدرائية مونيه» فأنت تُرشد دماغك أو بتعبير آخر، تُدرّبه وبطريقة ليست بسيطة.

في اللحظة التي تُفكّر فيها: «أنا أحب فلانا أو شيئاً»، سواء كانت الكاتدرائية، أو شطيرة موز، أو الشخص الذي ستتزوجه يوماً ما، فإنّ دماغك يدخل في النمط الكلي.

- يتذكّر ما تُريد.
- يُسجّل السعادة.
- يتذكّر من أين أتت السعادة.
- يُدوّن مُلاحظة كي يُكرر السعادة نفسها في المستقبل.

- يُضيف ذاكرة فريدة ومُميزة إلى بنك ذاكرتك.
- يُرسل ردود أفعال كيميائية إلى كلّ خلية في جسدك.

في الواقع هذا رسم سريع فقط لمعنى أن يدخل دماغك في النمط الكلي. سيكون الأمر مُنهكاً لو أدرجنا كلّ التفاصيل، ولكنك على نحو مُختصر، تعرف في أيّ مُتحف أنت، وكيف يتحرّك الناس في الغرفة، وهل تشعر بالتعب أم لا، مع الأمور العادية التي تأتيك من اللاوعي كالجوع أو التساؤل فيما لو كانت أرجلك تُؤلمك من المشي الطويل.

إنّ تجميع ذلك كله سوياً، يجعل العقل البشري أكبر إنجاز. إنّ الدماغ هو ما نفعله، على الرغم من أننا لا نستطيع شرح كيف فعلناه. إنّ التجربة دائماً أغنى من الشرح. إنّ هدفنا هو توسعة نمط الدماغ الكلي. نحن نعلم من الداخل أنّ الأفضل هو أن نُحبّ كلّ صور المتحف، لا البعض منها فقط. يمتلك كلّ رسام رؤية فريدة، وعندما تُقيّم الفن، تكون قد فتحت نفسك من أجل الرؤية. من مكان أعمق في دواخلنا نعلم أنّ الأفضل هو أن نُحبّ كلّ الناس عوضاً عن أن نُحبّ فقط أولئك المُقربين منا. بيد أنّ فكرة توسيع مراكز العواطف في دماغنا هي فكرة مُخيفة. عادةً ما نتلاءم مع مَن يُشبهنا «في العرق، الوضع، التعليم، السياسة، وغير ذلك»، ونشعر بالغربة مع أولئك المُختلفين عنا.

عندما تكبر تميل إلى تضييق دائرة ما تُحبّ وما لا تُحبّ، الأمر الذي يعني أنّك تُنكر قدرة دماغك على الكلية. في تجربة مُثيرة في علم النفس الاجتماعي، تمّ أخذ عشرة أشخاص من «بولدر» في «كولورادو»، و هي مدينة مُتحررة سياسياً، وعشرة أشخاص من «كولورادو سبرينجز»، وهي مدينة مُحافظة للغاية. إنّ أحد مشاكل «أمريكا» المُعاصرة هو سياساتها التي تجلب الخلاف، وهناك سبب

إحصائي وراء ذلك. في الماضي، كان الذين لديهم أراء سياسية مختلفة يتعايشون مع بعضهم، ولذلك فقد كان مُرشحو الرئاسة يفوزون بفارق خمس أو ست نقاط «فوارق طفيفة للغاية».

بيد أنّه ومنذ الحرب العالمية الثانية حدث تحولٌ حاسم. لقد انتقل الليبيراليون كي يعيشوا في مدن فيها ليبراليين، والمُحافظون إلى المدن التي يعيش فيها المُحافظون. في النتيجة، أصبحت الانتخابات من طرف واحد، وأصبح المُرشحون يفوزون بفوارق كبيرة. إنّ تجربة «بولدر – كولورادو سبرينجز» أرادت أن تختبر فيما إذا كان بالإمكان تغيير ذلك. في مجموعاتهم الخاصة، تناقش عشرة مُشتركين من كلّ مدينة في السياسة، وقيّموا أنفسهم حول كيف يشعرون حيال كل قضية. مثلاً، عندما كان الموضوع هو الإجهاض أو الزواج المثلي، قاموا بإعطاء أجوبتهم علامات من واحد إلى عشرة من أجل التعبير عن درجة قبولهم أو رفضهم القاطع لذلك.

في هذه المرحلة، جلس أحد أعضاء المجموعة الأولى «بولدر» مع المجموعة الثانية «كولورادو سبرينغز»، وأحد أعضاء المجموعة الثانية مع المجموعة الأولى. سُمح لكلّ منهما مُناقشة وجهة نظره، مُدافعاً عن الليبيرالية أو المحافظة أمام الطرف الآخر وبالعكس. بعد ساعة، قيّم أعضاء المجموعتين آراءهم حول المسائل الحساسة. هل استماعهم للرأي الآخر خفف من حدة آرائهم؟ قد تظنّ ذلك، إلا أنّ الذي حصل هو العكس. بعد السماع من ليبيرالي، أصبح المُحافظون مُحافظين أكثر على النقاط نفسها أكثر ممّا كانوا سابقاً. كذلك مجموعة الليبيراليين أصبحوا أكثر ليبيرالية.

إنّ تقييم هذه النتائج غير مُشجّع أبداً. يُريد المرء أن يعتقد أنّ

تعرضه للرأي الآخر يفتح العقل، إلا أنّ بعض علماء الأعصاب يخلصون من هذه الأبحاث إلى أنّ التفكير بسياق: «نحن – ضد – هؤلاء» هو تفكير مُشبّك «مُوَصّل» في دماغنا. نحن نجد أنفسنا عن طريق خصومنا، نحن في حاجة إلى أعداء كي نبقى أحياء، ولذلك كان وجود الأعداء عند الإنسان القديم أمرٌ أسهم في صقل مهاراته في الدفاع عن النفس وفي الصراعات.

نُعارض بشدة مثل هذه التفسيرات، فهي تتجاهل حقيقة أنّ العقل بإمكانه تجاوز هذا النمط المُوَصّل في الدماغ. في تجربة «بولدر – كولورادو سبرينجز» هناك فارق كبير بين الاستماع بعقل مُنغلق إلى الرأي المُضاد، وبين اتخاذ قرار أنّك تُريد أن تفهمه.

هناك قصة «حزينة، مفرحة» لصديق «ديباك»، الذي وُلد في الجنوب. كان في مدينته الصغيرة، شمال «كارولاينا»، وكان يهودياً يمتلك متجراً كبيراً اسمه «بيرنستين». كانت هناك عائلات أخرى غير يهودية، اسمها «بيرنستين» أيضاً. قيل لـ «ديباك» أنّ العائلة التي لم تكن يهودية كانت تلفظ اسمها «بيرن ستاين»، بينما اسم المتجر كان «بيرن ستين»، لماذا؟ استهجن زميله: «لأنّ هذه كانت الطريقة الوحيدة التي مكنت أيّ شخص أن يعرف مَن مُتحيزاً أو ضدّ مَن». في الحقيقة، لا أحد في عائلتي سبق وأن قابل يهودياً».

نحن نرفض أن نُصدّق أنّ الرغبة في التمييز «عرقياً» مُوَصّلة فينا. لو تمحصّت في تصميمه الفيزيائي، فستجد أنّ الدماغ هو عضو عالي التكامل، تتصل أقسامه وخلاياه العصبية المُقيمة فيه مع بعضها البعض باستمرار. من وجهة نظر عالم الأحياء، فإنّ كل الصفات، بما في ذلك قدرة الدماغ على التواصل عبر ملايين الخلايا العصبية، يُمكن تلخيصها

بهدفين رئيسين: بقاء النوع «الفصيلة»، وبقاء الفرد. إلا أنّ إنسان اليوم الحالي لا يقبل مُجرّد البقاء على قيد الحياة. لو كان الأمر كذلك لما كان هناك صدقة للفقير، أو مشافي للمرضى، أو عناية بالمُعاقين.

إنّ المُحافظة على حياة الكل، وليس ما كان عليه المخلوق الأول الذي كان يُريد الحصول على مُعظم الطعام وعلى حقوق التزاوج، يرفعنا فوق التطور الداروينى. نحن نتقاسم الطعام، وبإمكاننا الزواج دون أن نُنجب أطفالاً. بالمُختصر، نحن نتطوّر باختيارنا، وليس كضرورة من ضروريات الطبيعة. يتحرّك الدماغ في اتجاه أكثر كُلية.

إنّ الجملة المُفضلة لدينا في هذا المقام هي «البقاء الأكثر حكمة». إذا رغبتَ، بإمكانك التطوّر من خلال خيارات واعية.

إلى أين يتطوّر الدماغ

كيف تُصبح جزءاً من القفزة التطورية القادمة

- لا تُشجّع الصراع في أيّ منحى من مناحي حياتك.
- اِصنع السلام حيث استطعت. وغادر حيث لا تستطيع.
- قُم بتقدير العطف والرأفة عالياً.
- اِختر التعاطف عوضاً عن اللوم والسخرية.
- قاومْ المُجادلة كي تشعر أنّك على حق.
- اتخذ صديقاً مُعاكساً لك.
- لتكُنْ كريماً من أعماق روحك.
- اِفطُمْ نفسك عن المادية لصالح رضاك الداخلي.

- قُمْ بخدمة كلّ يوم، لا بُدّ من وجود شيء تُقدّمه.
- أظهِر اهتماماً حقيقياً عندما يكون أحدهم في مأزق.
- لا تتجاهل علامات التعاسة.
- عارض التفكير بمبدأ «نحن – ضدّ – هؤلاء».
- لو كنت في مجال الأعمال، مارس الرأسمالية بضمير، أعطِ اهتماماً بالأخلاق يُكافئ الاهتمام بالأرباح.

هذه ليست قيم مثالية مُجرّدة. إنّ الدكتور «جوناس سولك» الذي اشتُهر بعلاجه مرض شلل الأطفال، كان أيضاً ذي رؤية ومُحبّاً للخير. لقد طوّر مبدأ «العالم فوق البيولوجي»، أي العالم الذي يتجاوز حدود علم الأحياء. مثل هذا العالَم يعتمد علي البشر في دورهم كصناع للحقيقة: كلّ ما نفعله، أو نقوله، أو نُفكّر به، يتجاوز علم الأحياء. لكن ما الهدف من كلّ ما نفعله أو نقوله أو نفكر به؟ من وجهة نظر «سولك» لدينا هدف وحيد مُهيمن وهو أن نكشف كلّ طاقاتنا الكامنة. إنّ الدماغ الكلي وحده يستطيع أن يُوصلنا إلى هناك. إنّ العلم، كونه فكري، يستثني عالم العواطف والغرائز والحدس الشخصي من اعتباره. من وجهة نظر مُعظم الفيزيائيين، ليس للكون هدف، بل هو آلة ضخمة أجزاؤها المُشغلة موجودة كي يُستكشف كيف تعمل. بيد أنّه إذا استخدمتَ دماغك كلّه، فمن المُؤكّد أنّ للكون هدفاً، وهو احتضان الحياة والتجربة التي تجلبها الحياة. عندما تُصبح تجاربك أكثر ثراء، يتحسّن الكون أكثر في خدمة هدفه. ولهذا السبب أصلاً بدأ الدماغ بالتطور.

حلول الدماغ الخارق

إيجاد قوتك

إذا كان الجميع يمتلك القدرة على صنع الواقع، لماذا يعيش عدد لا يُحصى من الناس في حالة عدم الرضا؟ ينبغي أن يُؤدّي صنع الواقع إلى واقع كنتَ تُريده فعلاً، وليس إلى واقع تجد نفسك فيه. بيد أنّ هذا لا يُمكن أن يحدث حتّى تجد قوتك. كما هو الحال مع كلّ شيء آخر، يجب أن تنطلق قوة الشخصية من خلال الدماغ، فالشخص القوي هو مزيج من العديد من الصفات، كلّ واحدة منها مُدرّبة في الدماغ:

ماذا في داخل القوة الشخصية؟

- الثقة بالنفس.
- اتخاذ قرارات جيدة.
- الثقة بالإحساس الداخلي.
- النظرة التفاؤلية.
- التأثير على الآخرين.
- تقدير الذات العالي.

- القدرة على تحويل الرغبة إلى عمل.
- قدرة التغلب على العقبات.

كلّما شعر الإنسان بالعجز عن تغيير وضع ما مهما كان، فسيكون هناك واحد أو أكثر من هذه العناصر مفقود. قد تتخيل أنّ الناس الأقوياء يُولدون مع اندفاعة إضافية من الثقة والهيبة. بيد أنّ الرؤساء التنفيذيين الأقوى يميلون إلى الهدوء، والناس المُنظمون الذين تعلّموا سرّ تشكيل المواقف نحو الأهداف التي يُريدون تحقيقها، جميعهم بدأ في نقطة لا تختلف كثيراً عن أيّ شخص آخر. إنّ الفارق له علاقة بردود الفعل. إنّهم يستوعبون كلّ نجاح صغير، ويُعززون الفرصة القادمة. لقد درّبوا الدماغ عن طريق هضما لخبرة واستخدام الموانع والعوائق من أجل الصعود إلى أعلى.

إنّ الناس الذين يشعرون بالعجز، من ناحية أخرى، قد درّبوا أنفسهم من خلال هضم التجارب السلبية. تبقى العملية نفسها طالما يتعلق الأمر بالدماغ. إنّ الخلايا العصبية مُحايدة حول رسائل النجاح أو الفشل. في عالم مثالي، فإنّ عنوان هذا القسم يكون «خمس طرق كي تشعر بقوة أكثر»، ولكن كما تبدو الأمور، كثير من الناس يشعرون بالعجز، وتنمو الاتجاهات الاجتماعية التي تستنزف قوة الشخصية على نحو أقوى. إذا كنت تُتصارع مع الركود، الزوج المسيطر، أو مجهولية العمل الروتيني، فإنّه من الأهمية أن تجد قوتك من تلك القوة المُطلقة المخفية داخل كلّ فرد، كما تستمرّ تقاليد الحكمة في العالم في التكرار، عصراً بعد عصر.

نحن نرغب في أن نكون منهجيين، وأن نُوضّح بعض الأخطاء الأساسية. قبل الحديث عن قوّة الشخصية، دعونا نُوضّح ما هي ليست عليه. إنّها ليست القوة التي تستخدمها مثل سلاح كي تحصل على طريقك الخاص. إنّها ليست قمعاً لما لا تُحبه لنفسك، وتحقيق المثال الكامل

للعالَم الذي يُعجبك. إنها ليست المال، ولا الوضع، ولا المُمتلكات، ولا أيّ مادة أُخرى بديلة. قد يرث أناس ثروات هائلة، وبينما يجلسون في حضن الرفاهية، يشعرون بالعجز أكثر من الشخص العادي. إنّ الأمر كذلك بسبب أنّ قضايا القوة كلّها «هنا» في الداخل، حيث ترتبط بنفسك.

الآن و قد عرفنا ما ليست عليه القوة الشخصية، يُمكننا عرض قائمة الخطوات الخمس التي تجلب القوة الحقيقية:

- توقّفْ عن التخلي عن طاقتك.
- اِدرُس السبب لماذا من «الجيد» أن تكون ضحية.
- طوّر الذات الناضجة.
- حاذي بنفسك مع دفق التطور، أو نمو الشخصية.
- ثِقْ في السلطة الأعلى التي تتخطى واقع الحياة اليومية.

كلّ من هذه النقاط يعتمد على خيط واحد يربطها كلّها معاً: إنّ الحقيقة التي تراها حولك تمّ بناؤها من التيارات المتدفقة وغير المرئية حولك ومن خلالك.

أنت «هنا في الداخل» مدعوم بإبداع وذكاء جسمك، مع حكمته الفطرية. أمّا «هناك في الخارج» فأنت مدعوم من قبل القوة التطورية التي تُحافظ على الكون. إنّ اعتقادك أنّك مقطوع عن الاتصال بهذه القوى، وأنّك تجلس وحيداً وضعيفاً في فقاعة خاصة، هو الخطأ الأساسي الذي يُؤدّي إلى الشعور بالضعف في الحياة اليومية.

دعونا ننظر في كلّ خطوة من أجل إعادة الاتصال بمصدر قوة الشخصية.

الخطوة الأولى: توقّفْ عن التخلي عن الطاقة.

أن تُصبح عاجزاً أمرٌ لا يحدث من جراء السكتة الدماغية التقليدية، مثلما يحدث عندما يُحطم جحافل البرابرة بابك ويحرقون منزلك. إنّها عملية تسلسلية، وبالنسبة إلى مُعظم الناس، هي عملية تدريجية لا يُلاحظونها. إنّهم أكثر من سعداء في الواقع، بأن يُعطوا طاقتهم بالتدريج. لماذا؟ لأنّ كونهم بلا قوة يبدو طريقاً سهلة كي تكون مشهوراً ومقبولاً ومحمياً.

أنت تتخلّى عن طاقتك عندما:

- تُرضي الآخرين كي تنسجم.
- تتبع الآراء من الحشد.
- تُقرر أنّ الآخرين يهمّون أكثر منك.
- تسمح لشخص يبدو أنّ لديه المزيد من الطاقة أن يتولى مسؤوليتك.
- تحمل ضغينة.

كلّ هذه الإجراءات تحدث على المستوى النفسي، وهي غير مرئية. إذا تخلت المرأة عن طاقتها دون انتباه، فقد يبدو من المُناسب فقط والصحيح أن تجلس بتواضع في الوراء، وأن تملك آراء مقبولة، وأن تعيش من أجل الأطفال، وأن تترك الزوج المُسيطر يضربها عرض الحائط، من أجل الحفاظ على السلام. من خلال طرق صغيرة وكبيرة، وتضحيات كهذه تُقلل المرأة من قيمتها الذاتية، وهي بسبب عدم تقدير الذات، تُقلل ما يُمكن أن يفعله الدماغ من خلال إعطائه توقعات قليلة.

إنّ كلّ القوة الخفية هي قوة ذاتية. إذا اقتطعت من تقدير الذات رقاقة،

يحلّ محلها سلسلة من التنازلات، والإيماءات الكاذبة، والعادات، والتكيف. يتدرّب دماغك كي يُشاهد الحياة عبارة عن نقص تدريجي في التحديات المُثيرة التي حققها الإنسان، ومن دون مثل هذه التحديات، يُصبح صنع الواقع علاقة روتينية. يعمل تدني احترام الذات كالمصفاة التي تحجب الإشارات المُرسلة باستمرار لك كي تكون ناجحاً.

المخرج: من أجل إيقاف التخلي عن طاقتك، قاومْ الرغبة في المُضي قدماً على الحال نفسها. تعلّمْ التحدث عن نفسك. أوقفْ تأجيل الأشياء الصغيرة التي ترتعد من تنفيذها. أعطِ نفسك فرصة من أجل النجاح الصغير كلّ يوم. لاحظْ نجاحاتك، ودعها تسجل كلحظات انجاز. توقّف عن مُساواة إنكار الذات مع الفضيلة. إنّ الحصول على الأقل بحيث يمكن للآخرين الحصول على المزيد هو تبرير لعدم الرضا. توقّفْ عن حمل الأحقاد وإهدار الطاقة على الغضب المُتواصل. في المرة القادمة التي تشعر فيها بتهديد، اسألْ كيف يُمكن تحويله إلى فرصة.

الخطوة الثانية: ادرُس السبب لماذا من «الجيد» أن تكون ضحية.

إنّ مُجرّد البدء في تشريح ذاتك بعيداً عن قيمتها، هو خطوة قصيرة فقط إلى جعل نفسك ضحية. نحن نُعرّف كون الإنسان ضحية بأنّه «ألم نكران الذات»، عندما تقول إنّك لا تهتمّ حقيقة، يُمكنك أن تُحوّل المُعاناة التي تتحملها إلى نوع من الفضيلة، كما يفعل كلّ الشهداء. من الجيد أن تكون شهيداً عندما تخدم هدفاً روحياً أسمى، كما تعتقد بعض الديانات، ولكن ماذا لو لم يكن هناك هدف أسمى؟ إنّ مُعظم الضحايا يُضحّون بأنفسهم على مذبح الأسباب التافهة.

أن تكون «جيداً» مُعاناة لا تحتاج إليها

- تحمّل المسؤولية عن أخطاء شخص آخر.
- التستر على الإساءة الجسدية أو العقلية.
- السماح لنفسك بأن يُقلل من شأنك في العلن.
- السماح لأطفالك بعدم احترامك.
- لا تقول حقيقتك.
- حرمان نفسك من الإشباع الجنسي.
- تتظاهر بالحب.
- تعمل في وظيفة تكرهها.

إنّ الانغماس حتّى في واحدة من هذه الأنواع غير المُجدية من المعاناة، يجعلك أكثر عرضة للأشياء السيئة عموماً. عند تعرضك للإيذاء، وبمُجرّد أن يُصبح أمر كونك ضحية عادة في الدماغ، فإنّه يحدّ من استجابتك. دون وعي، أنت تُقرر في كلّ موقف أنّك المُختار كي تتحمل وطأة المتاعب العظمى، وهذا توقّع خطير جداً وقوي.

يجد الضحايا دائماً أسباباً «جيدة» لمحنتهم. إذا كانوا يُسامحون الشريك المُسيء، فالتسامح والغفران أمرٌ روحي، أليس كذلك؟ إذا كانوا يعيدون تأهيل المُدمن، فالتسامح وقبول الآخرين أمرٌ روحي على حدّ سواء. بيد أنّه إذا عدت إلى الوراء، فإنّ الضحايا في مثل هذه المواقف يجلبون المُعاناة لأنفسهم عمداً، وينتهي بهم الأمر دوماً إلى العجز. هذا ما يجري دوماً مع الضحية. هناك ما يكفي من المُستغلين، المُتعاطين، المُدمنين، الثملين، المُسيطرين على النزوات، الطغاة التافهين، الذين يستنزفون الطاقة من أيّ شخص يتطوّع من أجل لعب دور الضحية.

المخرج: إنّ الشيء الأول والأكثر أهمية، أن تُدرك أنّ دورك تطوعي. أنت لستَ عالقاً بسبب قدرك، أو مصيرك، أو إرادة الإله. إنّ عقلية أنّ المُعاناة «جيدة» ومُقدّسة، قد تكون صحيحة بالنسبة إلى القديسين، ولكن في الحياة اليومية، أن تبقى في دور الضحية هو خيار سيء. اقلبْ اختياراتك رأساً على عقب. ميّز مَن استأجرت كي يكون المُعتدي عليك، واتّخذ خطوات من أجل طرده. لا تُماطل، ولا تُسوّغ. إذا كنت تشعر بالإساءة، الأذى، تقليل الشأن، أو تأذيت بأيّ شكل من الأشكال، واجه الحقيقة واخرُجْ بأسرع وقت ممكن.

الخطوة الثالثة: طوّر الذات الناضجة.

إنّ البشر هم المخلوقات الوحيدة التي لا تنضج تلقائياً، فالعالم مليء بالأناس العالقين في مرحلة الطفولة والمراهقة، مهما كانوا كباراً في السن. إنّ النضوج خيار، والوصول إلى مرحلة البلوغ يُعدّ إنجازاً. عند تواجد هذا الوابل من وسائل الإعلام، من السهل أن يُخطئ الشباب في مُقتبل العمر، في حين أنّ الشباب «من جوالي الثالثة عشرة وإلى الثانية والعشرين» يمرّون خلال المرحلة الأكثر إثارة للقلق، وعدم الأمان، والتوتر في الحياة. لا يُوجد مشروع أكثر حسماً للقوة الشخصية والسعادة من مشروع أن يُصبح الإنسان ناضجاً بالغاً.

يأخذ المشروع بأكمله عقوداً، ولكنّ الرضا يزيد كلّما عبرتَ لافتة، أو نقطة انعطاف على طول الطريق. هنالك انقسام حاد بين كبار السن الذين كبروا في السن كي يُصبحوا نادمين، غير مُنجزين، بائسين، وكبار السن الذين ينظرون إلى الوراء بقناعة ورضا داخلي. في سن السبعين يحدث الموت. بيد أنّ عملية النضج تبدأ مع رؤية الهدف.

بالنسبة إلينا، يتجسّد الهدف في عبارة **الذات الأساسية**. إنّها جزء منك يُشكّل حقيقتك، ويضعك في قلب التجارب التي صنعتها بنفسك.

كيف تشعر مع الذات الحقيقية

- أنت تعرف أنّك حقيقي.
- أنت لا تشعر أنك مُسيطر عليك من الآخرين.
- أنت لا تعيش من أجل الموافقة، ولن تتحطم من الرفض.
- لديك أهداف بعيدة المدى من أجل العمل في اتجاهها.
- أنت تعمل من خلال المواقف الصعبة من أجل شعورك بالكرامة وتقدير الذات.
- أنت تُعطي الاحترام وتحصل عليه من الآخرين.
- أنت تفهم حياتك العاطفية الخاصة. لا تتذبذب من مشاعر الآخرين.
- أنت تشعر بالأمان في العالم وتُحبّ المكان الذي تنتمي إليه.
- لقد جلبت لك الحياة حكمة معينة.

أن يكون لديك النفس الجوهرية يعني أن تكون كاتباً لقصتك، وهو على العكس تماماً من كونك الضحية، التي يجب أن تعيش الحياة التي ألّفها الآخرون، لأن النفس الجوهرية تُحدد الأهداف وتقودك في طريقك. لا يُمكنك أن تتوقّع أن تستحوذ عليها اليوم، أكثر من طفل في الروضة يتمنى أن يكون طالباً جامعياً. إنّ سبب استخدامنا لمصطلح **النفس الجوهرية** بدلاً من مُجرّد القول «**النفس الناضجة**»، هو أنّ النضج لديه سمعة سيئة، فهو يميل إلى أن يتضمن شخصا حياته مُملة ورزينة. في الحقيقة، تُصبح رحلة حياتك أكثر إثارة بكثير، إذا كنت تتبع رؤية

تُلهمك عاماً بعد عام. إنّ الرؤى تنشي فرصة الإنجاز، وبالتالي فإنّ النفس الجوهرية هي مصدر قوة هائل، من حيث ينمو مستقبلك.

الخروج: بادئ ذي بدء، حوّل ولاءك بعيداً عن النشاط السطحي، باتجاه المشروع العميق كي تُصبح شخصاً ناضجاً وحقيقياً تماماً. اجلس واكتب رؤيتك الشخصية. اسعَ إلى تحقيق أعلى الأهداف التي تتخيل أنّها ستُحقق الإنجاز. ابحثْ عن الناس الذين يشتركون في الرؤية نفسها ويُحققون النجاح. بمُجرّد أن تعرف أين تتجه، يتكشف المسار مع توجيهاته الداخلية. دَعْ هذا يحدث، تحتاج إمكانياتك المُتكشفة إلى التعزيز يوما بعد يوم.

الخطوة الرابعة: حاذي بنفسك مع دفق التطور، أو نمو الشخصية.

هذا الفصل الذي هو عن تطور الدماغ، قد أوضح نقطة أنّ التطور المستقبلي هو خيار. إنّ دماغك غير ملتزم بالتطوّر الداروينيي، فبقاؤك على قيد الحياة ليس على المحك، بينما انجازك هو كذلك. إنّ اختيار النمو تلقائياً يعني أنّك تُواجه في المجهول، وأنّ التوجيهات في المسار مُتذبذبة منذ البداية. كلّ شخص يحمل نوعاً من انعدام الأمن، الذي يُفسح الطريق تدريجيا أمام عناصر امتلاك المصير والمعرفة الحقيقية.

لكن من دون التطوّر لن يكون هناك أيّ مسار، بل تخبط بلا هدف فقط. فالتطوّر هو القوة الكونية، وهو السبب في أنّ الغيوم المُنسحبة من غبار النجوم أدت إلى الحياة على الأرض. إنّه مصدر كلّ الإبداع والذكاء. إنّ كلّ فكرة جيدة امتلكتها، وكلّ لحظة من البصيرة أو «الاندهاش»، تُثبت أنّ التطور يعمل خفية، ويُوجّه الحياة من وراء الكواليس.

نحن نعتقد بقوة أنّ الكون يدعم تطوّر الجميع، ولكن في الوقت نفسه يُمكنك توجيه نموك الخاص، والرغبة هي المفتاح. نحن جميعاً نرغب بأكثر وأفضل الأشياء لأنفسنا. إذا كانت تلك الأشياء الأكثر والأفضل جيدة من أجل نموك الخاص، فأنت تُوجّه تطوّرك الخاص. إذا ما كنت ترغب على الأرجح بمُساعدة الآخرين، فإنّ الاحتمالات الأعلى ستتحقق.

ما الذي يجعل الرغبة تطورية؟

- إنّها لا تُكرر الماضي ولكنّها مُتجددة وجديدة.
- إنّها تُساعد الكثير من الناس أكثر من مُجرّد مُساعدتك أنت فقط.
- إنّها تجلب توهجاً من الرضى.
- إنها تُحقق رغبة عميقة.
- أنت لست نادماً على ذلك.
- إنها تنفتح بسهولة وعلى نحو طبيعي.
- أنت لا تُحارب نفسك أو القوى الخارجية.
- إنّ تحقيق رغبتك سيخدم الآخرين كما يخدم نفسك.
- إنّها تفتح مجالاً أكبر للعمل.
- إنّها تُوسّع وعيك كلما ازداد الرضى.

إنّ الرغبة هي دليل قيادي غير جدير بالثقة إذا كان كلّ ما تُفكّر فيه هو ما يبدو جيداً في الوقت الحالي، وما يبدو سيئاً. أنت في حاجة

إلى إطار أوسع من المرجعية. إنّ الثقافة الهندية تُميّز بين «دهارما» و أدهارما». تتضمن «دهارما» ما يدعم الحياة بطبيعة الحال: السعادة، الحقيقة، الواجب، الفضيلة، الإعجاب، العبادة، التقديس، التقدير، اللاعنف، الحب، الاحترام الذاتي. يدعم تدفق التطوّر عند الفرد كلّ هذه الصفات، ولكن يجب أن تختارها أولاً.

من ناحية أخرى، هناك خيارات سيئة «أدهارما»، التي لا تدعم الحياة على نحو طبيعي: الغضب، العنف، الخوف، السيطرة، التشدق والتبجح، الشكوك القاسية، الأعمال اللاأخلاقية، الانغماس الذاتي، تكييف العادة، التحيّز، الإدمان، التعصب، اللاوعي على نحو عام. إنّ ما يُوحّد تقاليد الحكمة في العالم، في الشرق والغرب، هو معرفة ما هو «دهارما» وما هو «أدهارما»، فالأولى تُؤدّي إلى التنوير والحرية، والأُخرى تُؤدّي إلى زيادة المُعاناة والعبودية.

الخروج: اتبع مسار «دهارما»، فهي القوة المُطلقة، لأنّه إذا ما كان التطوّر يدعم جميع الخلق، فهو يدعمك بسهولة كفرد واحد. انظر بصدق في حياتك اليومية والخيارات التي تختارها. اسأل نفسك كيف يُمكن زيادة خيارات «دهارما» وإنقاص خيارات «أدهارما»، خطوة بخطوة، اتبع إيمانك كي تتطوّر.

الخطوة الخامسة: ثِقْ في السلطة الأعلى التي تتخطى واقع الحياة اليومية.

لا شيء مما وصفنا حتّى الآن يتحقق دون رؤية أعلى للواقع. دعونا للحظة نترك جانباً الدين أو أيّ إشارة إلى الإله. إنّ الأكثر أهمية من أجل تبنّي دور صانع الواقع، هو فرصة الذهاب أبعد من الدور السلبي. مهما

كان ما يحجزك في حالة العجز، فإذا كنت مُتجهاً إلى أن تعلق هناك، فلن تستعيد القوة.

لحسن الحظ، فإنّ القدرة على تجاوز المُعاناة كانت دائماً موجودة، بل هي من حقوقك. أن يكون لديك ذرة من الوعي، فهذا يعني أن تكون مُتصلاً مع الوعي المُطلق الذي يدعم التطوّر والإبداع والذكاء. ليس أيّ من هذه الأمور عرضياً، أو امتيازاً تمّ تسليمه إلى القلة المحظوظين. عندما تطلب أن تكون مُتصلاً مع الواقع الأعلى، يتمّ الاتصال.

لمحات من واقع أعلى

- تشعر أنّك مُراقب ومحميّ.
- تشعر أنّ هناك مَن يعتني بك.
- تتعرف النعم في حياتك التي تبدو مثل تجليات النعمة المُطلقة.
- تشعر بالامتنان من أجل كونك على قيد الحياة.
- تملؤك الطبيعة بالإعجاب والامتنان.
- كان لديك بعض التجارب من رؤية أو استشعار النور الخفي.
- لقد لامسك الوجود الإلهي شخصياً.
- لقد اختبرت لحظات من النشوة النقية.
- تبدو المعجزات مُمكنة.
- تشعر بالهدف الأسمى في حياتك. لم يكن هناك أيّ شيء عرضياً.

ما مدى قرب الواقع الأعلى؟ يُمكن استخدام الاستعارة، تخيّل أنك علقت في شبكة. جميع الشبكات فيها ثقوب، ولذلك حاول إيجاد

ثقب، واقفزْ من خلاله، وسوف يكون هناك حقيقة أعلى في انتظارك.

هناك زوجة لرجل مُستبد وجدت نفسها مكتومة وعاجزة، لم تعمل أبداً خارج المنزل، وقد كرّست عشرين عاماً من أجل تربية الأسرة، بيد أنّها قفزت من الشبكة عندما اكتشفت الرسم. كان أكثر بكثير من مُجرّد هواية. لقد كان الفن طريقاً من أجل الهروب، وبينما وجدت مُشترين أعربوا عن تقديرهم واعجابهم بلوحاتها، حدث تحوّل في الداخل. لقد انتقلت صورة الواقع من **«أنا مُحاصر ولا يُمكنني فعل شيء»** إلى **«يجب أن أستحقّ أكثر ممّا تصورتُ، انظُر إلى هذا الشيء الجميل الذي أبدعتُه»**.

الخروج: طرق الهروب موجودة في كلّ مكان في الوعي. كلّ ما عليك القيام به هو أن تكون على بينة من الإمكانات المُخبأة في وعيك وتتعلق بها. ما هي الاحتمالات في الحياة التي تلهفت إلى تحقيقها و لكن لم تفعل؟ هذه هي الخيارات التي تحتاج إلى إعادة النظر فيها. إذا كنت تسعى إلى شيء تعتزّ به كثيراً، فإنّ الواقع الأسمى سيُعاود الاتصال بك. هذا الاتصال الجديد يُسجّل «هنا» على شكل فرح وفضول، وشهية مفتوحة إلى الغد، ويُسجّل «هناك» على شكل احتمالات تتوسّع دائماً، وتدعمك حتّى عندما لا تتوقع ذلك.

كل ما ناقشناه نوع من طرق الهروب في نهاية المطاف. كلّ طرق الهروب تُؤدّي إلى النفس الجوهرية عند الشخص الذي وُلد كي يكون صانع واقع. هذا الشخص غير مُهتمّ بالقوة الفردية. فما يهمّه حقيقة يمتدّ إلى ما هو أبعد من الفرد: فهو مجد الخلق، جمال الطبيعة، ميزات القلب من الحب والحنان، القوة الذهنية لاكتشاف أشياء جديدة، الطقوس غير المُتوقعة التي تجلب وجود الإله، هذه الجوانب الكونية هي مصدر قوتك الحقيقي، فهي أنت، و أنت كلها.

أين تسكن السعادة

إذا كنت تستطيع صناعة الواقع، فما هو شكل الواقع المثالي؟ أول الصفات أنّه سيكون شخصياً، بينما يُعيد دماغك تشكيل نفسه باستمرار، فإنّه يتوافق مع ما تريده من الحياة كفرد فريد، . السعادة؟ قد نفترض أنّ هذا سيتصدر القائمة، ولكن تبيّن أنّ الرغبة في السعادة تكشف على الفور ضعفاً جدياً. على الرغم من أننا مُصممين كي نكون صناع الواقع، إلا أنّ مُعظم الناس ليسوا ماهرين في جعل واقعهم سعيداً.

فقط في الآونة الأخيرة، مع ظهور تخصص جديد يُعرف باسم علم النفس الايجابي، تمّ دراسة السعادة عن كثب، وكانت النتائج مُختلطة. عندما يُطلب من الناس أن يتنبأوا بما سيجعلهم سعداء، يعرضون قائمة تبدو واضحة: المال، الزواج، الأطفال. ولكنّ التفاصيل لا تدلّ على ذلك، فرعاية الأطفال الصغار هو في الواقع مصدر توتر عال وخصوصا للأمهات الشابات، ثمّ إنّ نصف الزيجات تنتهي بالطلاق، والمال يشتري السعادة إلى النقطة التي تتوفر فيها الأشياء المادية. إنّ الفقر هو بالتأكيد مصدر تعاسة، ولكنّ المال كذلك، لأنّه ما إن يمتلك الناس ما يكفي منه لتأمين الضروريات الأساسية، فإنّ إضافة المزيد من المال لا يجعلهم أكثر سعادة، بل في الواقع فإنّ المسؤولية الإضافية، مع الخوف من فقدان أموالهم، غالباً ما تجلب العكس.

بصورة عامة، وعلى نحو مُفاجئ، هو أنّه حتّى عندما يحصل الناس على ما يُريدون، فإنّ مُعظمهم لا يكون سعيداً كما ظنّ أنّه سيكون. إنّ الترقّي في سلم الوظيفة، الفوز بلقب رياضي، أو جني مليون دولار قد يبدو هدفاً مُستقبلياً رائعاً، ولكنّ أولئك الذين يصلون إلى هذه الأهداف يُخبرون أنّ الحلم كان أفضل من الإنجاز. يُمكن أن تتحول المُنافسة إلى عملية لا نهاية لها، ومكافآتها تنخفض مع مرور الوقت. لقد وجدت دراسة عن أبطال التنس أنّهم يتحرّكون بدافع حب الفوز أقل من دافع الخوف والإحباط من الخسارة». ماذا عن الناس الذين يحلمون بالثراء السريع من أجل ألا يضطروا إلى العمل بقية حياتهم؟ لقد وجدت دراسة عن الفائزين باليانصيب، والذين تحققت أحلامهم تلك، أنّ غالبيتهم قالوا إنّ الفوز في الواقع قد جعل حياتهم أسوأ، فبعضهم لم يستطع التعامل مع المال فخسره، وقد تفككت علاقة الآخرين، أو انحدرت إلى سلوك مُتهوّر مثل القمار والقيام باستثمارات بين ليلة وضحاها. إنّ جميعهم قد تمّ ابتلاؤهم بغرباء وأقرباء يطلبون منهم الصدقات.

إذا كان الناس لا يستطيعون التنبؤ بما يُسعدهم، فماذا يُمكننا أن نفعل؟

إنّ الموضة الحالية في علم النفس ترى أنّ السعادة لا يُمكن أبداً أن تكون دائمة. لقد وجدت استطلاعات الرأي أنّ نحو ثمانين بالمئة من الأمريكيين، وغالباً أكثر، يقولون إنّهم سعداء. بيد أنّهم عندما دُرسوا على نحو فردي، وجد الباحثون أنّ كلاً منهم قد مرّ بومضات من السعادة، وحالات مُؤقتة من الرفاهية التي لا تكون دائمة أبداً. من أجل ذلك يُؤكّد الكثير من علماء النفس أننا نتعثر بالسعادة دون أن نعرف كيف نُحققها.

بيد أننا ننحرف عن هذا الرأي، فشعورنا هو أنّ المشكلة تكمن في صنع الواقع. إذا كان لديك مهارة أكثر في صنع واقعك الشخصي، فإنّ السعادة الدائمة ستلي ذلك.

التوجّه نحو السعادة الدائمة

إفعل

- أعطِ من نفسك. اهتمّ بالآخرين، واعتنِ بهم.
- اِعملْ في شيء تُحبّه.
- حدد أهدافاً بعيدة المدى من شأنها أن تستغرق سنوات في تحقيقها.
- كُنْ مُنفتحاً.
- ليكُنْ لديك مُرونة عاطفية.
- تعلّم من الماضي، ثمّ ضعه خلفك. عِشْ الحاضر.
- خطط للمستقبل دون قلق، أو خوف، أو فزع.
- طوّر روابط اجتماعية وثيقة ودافئة.

لا تفعَلْ

- تُعلق سعادتك على مكافآت خارجية.
- تُؤجل سعادتك إلى وقت ما في المستقبل.
- تتوقّع من شخص آخر أن يجعلك سعيداً.
- تُساوي السعادة مع المتعة اللحظية.
- السعي وراء التحفيز أكثر وأكثر.

- السماح لعواطفك أن تُصبح اعتيادية وعالقة.
- تغلق نفسك عن الخبرات الجديدة.
- تجاهل إشارات التوتر الداخلي والصراع.
- أن تستوطن في الماضي، أو أن تعيش خائفاً من المستقبل.

في المُجتمع الاستهلاكي، فإنّه من السهل جداً الوقوع في كلّ ما ورد في قائمة «لا تفعل» السابقة، لأنّها تتشارك مع العنصر نفسه: ربط السعادة مع المُتعة الموقتة والمكافآت الخارجية. إليك قصة رجل يُدعى «بريندون جريمشو»، الذي لا بُدّ أن لديه غريزة مُركّزة على السعادة، لأنّه صنع جنته الشخصية.

الجنة أمر شخصي

كان «جرينشو» المولود في «ديفينشاير» في بريطانيا، يعمل صحفياً في «جنوب أفريقيا» ثمّ ترك عمله في 1973. ثمّ خطا خطوة غير عادية عندما قرر شراء جزيرته الاستوائية «جزيرة مويين» في سلسلة «سيشيليس» الواقعة بين «الهند» و «أفريقيا»، وذلك بمبلغ ثمانية آلاف باوند، أو ما يُعادل إثنا عشر ألف دولار. لقد امتلك الجزيرة تسعة أعوام، ثمّ اتّخذ خطوة حاسمة بأن يعيش هناك وحيداً مع مُساعد محلي من «سيشيليس». لقد كانت الأمور التي واجهت هذا الرجل الحديث الذي يُشبه «روبنسون كروزو» شاقة كثيراً. هل تمدد على الشاطئ؟ على العكس تماماً، فالأشجار الصغيرة المُتشابكة كانت كثيفة عندما وصل إلى الجزيرة، إلى درجة أنّ جوز الهند المُتساقط من الأشجار لم يكن يقع على الأرض.

تعيّن على «جريمشو» تشجيب الحراش، وبينما كان يفعل ذلك، ترك الجزيرة تتحدّث إليه «هكذا كان وصفه عندما اقترب من المزروعات الجديدة». لقد وجد أنّ أشجار «الماهوجاني» مُزدهرة على الجزيرة، فاستورد القليل منها في البداية، والآن أصبح لديه المئات منها، والتي تصل أطوالها من ستين إلى سبعين قدماً. إلا أنّها لا تُمثل شيئاً أمام ستة عشر ألف شجرة التي زرعها بيده. لقد أمّن ملجأ لسلاحف «سيشيليس» العملاقة النادرة، وكان لديه مئة وعشرين واحدة. لقد أتت أسراب الطيور إلى هذه المحمية، وألفين منها كانت طيوراً جديدة.

في عام 2007 تُوفي مُساعد «جريمشو»، فكان الراعي الوحيد لجزيرته وعمره ثمانية وستين عاماً، لقد أُشيع أنّه قد عُرض عليه مبلغ خمسين مليون دولار ثمناً لها، ولكنّه لم يقبل العرض. إنّه يهزّ رأسه عندما يرى الزوار الأثاث الخشبي المصنوع من «الماهوجني» والشواطئ البكر التي كانت جنة للمصطافين الأثرياء، الذين ازداد ترددهم على «سيشيليس» أكثر فأكثر. ستبقى «موبين» محمية بعد موته. كشخص، يبدو «جريمشو» مُسمرّاً من الشمس، ومُتأثراً بالطقس، حيث أنّه يتسكع بقبعته القش وسرواله القصير، إلا أنّه أيضاً حيٌّ على نحو لا يُصدّق. بإمكانك تتبع حالة الاطمئنان عنده، سطراً سطراً، من خلال عناصر القائمة التي أعددناها. لقد أعطى من نفسه، بينما كان يعمل في شيء يُحبّه. لقد حدد هدفاً يحتاج إلى أعوام كي يتحقق. لم يعتمد على شيء، ولم يكن هناك أحدٌ خارج نفسه يُعطيه الموافقة باستمرار.

إنّ الجانب الوحيد فقط الغائب من السعادة الدائمة في هذه القصة هو الروابط الاجتماعية. إلا أنّ الوحدة بالنسبة إلى البعض هي رابطة

أغنى من المجتمع، وكذلك كان الأمر لـ «جريمشو». تتوافق حياته أيضاً مع مبدأ الدماغ المُتكامل، الذي يدمج كلّ حاجة تمّ تصميم الدماغ كي يخدمها، ويشمل ذلك:

- الاتصال مع عالم الطبيعة.
- أن تكون مُفيداً.
- تدريب جسمك.
- العثور على عمل يُفيدك.
- تحقيق هدف حياتك.
- النظر إلى ما بعد حدود الـ «أنا».

لا يُوجد منطقة مُستقلة في الدماغ تُشرف على دمج هذه الاحتياجات معاً كي تصنع شخصاً مُتطوراً على نحو كامل. يحتاج الأمر إلى كامل الدماغ كي يعمل في كُلية مُتكاملة، وعندها تتجذر السعادة في إحساسك بأنّك مكتمل. لقد تمّ رسم النسخة الأكثر مصداقيةً من الدماغ المُتكامل من قِبَل الطبيب النفساني المُتمرس في جامعة «هارفرد»، الدكتور «دانيال جي سيجيل»، الذي يعمل الآن في جامعة «كاليفورنيا» في «لوس أنجلوس»، الذي جعل عمله هو فحص بيولوجيا الأعصاب لمزاجية الناس وحالاتهم الذهنية. إنّ ما يُميّز عمله عن عمل الباحثين الآخرين، الذين يُجرون آلاف الفحوصات للأدمغة كي يكتشفوا كيف يُضيء الدماغ في حالات معينة، هو أنّ هدف «سيجيل» كان علاجياً، فقد كان يُريد لمرضاه أن يتعافوا. إنّ الطريق إلى الشفاء كما يُؤكّد، يكمن في تتبع الأعراض، كالاكتئاب، الهواجس، القلق وخلافه، إلى تلك المنطقة

المُحددة في الدماغ التي تُسبب الحاجز أو المانع.

لأنّ كلّ فكرة وإحساس لا بُدّ وأن يُسجلان في الدماغ، فمن المنطقي أن تكون الأعراض النفسية، كالاكتئاب والقلق، دلالات على تشبيكات غير صحيحة في الدماغ، أي أنّ المسار العصبي تم توصيله بطريقة خاطئة يُكرر من خلالها العرَض نفسه أو السلوك. إنه يعمل كدارة إلكترونية مُصممة من أجل تكرار الإشارة نفسها. بيد أنّه يُمكن تغيير التشبيك العصبي، وذلك عن طريق المُعالجة، فمثلا يستخدم «سيجيل» أسلوب المعالجة بالكلام بالاقتران مع نظريته حول مركزية الدماغ.

إنّ هدف «سيجيل» هو دماغ صحي يُحافظ على سعادة المرء. من وجهة نظره يحتاج الدماغ إلى تغذية صحية كلّ يوم. إنّ منهجه يتوافق معنا، إذ أنّه يصف «الطبق الصحي للعقل» أو التغذية اليومية، من باب أنّ العقل السليم يُؤدّي إلى دماغ سليم. وضع «سيجيل» وزميله «دايفيد روك» في طبق العقل هذا، سبعة «أصناف»:

- وقت النوم.
- وقت النشاط الفيزيائي.
- وقت التركيز.
- وقت مستقطع.
- وقت الراحة.
- وقت اللعب.
- وقت الترابط.

خلف هذه الوصفة الطبية البسيطة هناك سنوات من الأبحاث على

الدماغ، بيد أنّه بازدياد معرفة العلم بأنّ كلّ نواحي الحياة تؤول في النهاية إلى الدماغ، فإنّ التغذية الموجودة في وجبة «سيجيل» العقلية هي أهمّ للجسم من أيّ نصيحة تقليدية. إنّ دماغك يمتلك مواهب هائلة في التكامل، بل أكثر من ذلك، إذا استُخدم الدماغ على نحو كلي، يزدهر من خلال وضع كلّ شيء معاً.

إنجاز العمل

دعونا ننظر في فوائد هذه المُغذيات السبعة، والتي سنقسمها إلى عمل داخلي وعمل خارجي.

العمل الداخلي: وقت النوم، وقت التركيز، الوقت المُستقطع، وقت الراحة.

العمل الداخلي هو منطقة التجربة أو الخبرة الشخصية. من وجهة نظر الدماغ، إنّ اليوم الصحي يتبع دورة طبيعية. عليك أن تنام ما يكفي من الوقت كي ترتاح على نحو جيد. أنت تُركّز بشدة، مع إعطاء وقتٍ كافٍ للراحة كي يُتاح للدماغ فرصة إعادة التوازن والعثور على مكانٍ للاسترخاء. لديك وقت للراحة كي لا تعمل فيه أيّ مجهود ذهني، وتدع عقلك ودماغك يكونان ببساطة. أنت تُتيح فرصة لما يتجاهله الكثيرون من أهل الغرب: النظر في الداخل من خلال التأمل أو «انعكاس الذات». هذا هو الوقت الأثمن في الحقيقة، حيث أنّه يفتح الطريق أمام التطوّر والنمو.

ماذا يجري في عالمك الداخلي؟ إنّ مُعظم الناس، إن صدقوا، يُكرّسون ثمان ساعات من العمل في النشاطات التي تحتاج إلى تركيز.

ثمّ يذهبون إلى منازلهم، ويعثرون على طريقة كي يرتاحوا ويصرفوا انتباههم، إلى أن يأتي وقت النوم. لو كان العمل لا يُرضيهم، فإنّهم يُركّزون بالقدر المطلوب، وسعادتهم الحقيقة «هنا» تأتي من لهوهم النقي، الذي يُعوضون فيه عن إحباطهم، وذلك بمُشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو والتبغ والكحول.

بيد أنّ الدماغ كما أوضح «سيجيل»، يعلق بين حالتين مفككتين: الفوضى والجمود «الصرامة». إذا كان عالمك الداخلي فوضوي، فإنّك تشعر بالارتباك، إذ يصعب تفكيك العواطف المُتضاربة، ويصعب مُقاومة الدوافع. لو خرجت الفوضى عن السيطرة، فإنّ الخوف والعدائية تُسيطر على عقلك متى شاءت، وأحياناً تكون غير مسؤول عن سلوكك. نحن نصِفُ الأناس الفوضويين بالعامية بمصطلحات تُعبّر عن أمراض، كطائشين، مُزريين، هيستيريين، غير مُتحكم بهم، فضائيين، كلّ هذه المحاولات من أجل وصف حالة الارتباك المُضطرب.

إنّ الجمود «الصرامة»، تُقابل الفوضى على نحو خاطئ، فالأشخاص الصارمون مُحبطين، بيد أنّ سلوكهم يأخذ نمطاً ثابتاً. إنّهم يُنكرون على أنفسهم أيّ عفوية، ويمتعضون «بينما في السر يخافون» من أيّ شخص سعيد عفوياً. يُؤدي الجمود إلى سلوك شعائري، كالأزواج المتزوجين منذ أمد طويل والذين يتجادلون في الأمور نفسها سنة بعد سنة. على نحو مُتطرف، تُؤدي الصرامة أيضاً إلى أحكام حادة على الآخرين، وفرض القوانين مع عقوبات صارمة. ينعت العموم الجامدين من الناس بألفاظ حادة ونابية كالفاشيين، شرطة الأخلاق، وغير ذلك. هذه الألفاظ تشترك بأنّ لها منظور مُحدد وضيق إلى الحياة. بيد أنّه عند النظر إلى الأمر دون مُحاكمة، فإنّ المُعاناة الناتجة عن حياة داخلية

مجروحة بقوة هي معاناة حقيقية. لأنّ الصرامة تُعطي إحساساً أكثر بالأمان من الفوضى، فإنّها قد تلقى قبولاً اجتماعياً. في كلّ مُجتمع هناك أناس يُشكلون مجموعة «القانون والنظام»، ولكن لا يُوجد مجموعة «عِشْ لحظتك».

يضع «سيجيل» العقل المتكامل في الوسط بين الفوضى والصرامة، فهو الحل الحقيقي لكليهما، ولهذا السبب يكون العمل الداخلي مُهمّاً. سنتحدّث لاحقاً بدقة أكثر عن الجانب الروحي من العمل الداخلي. إنّ المُهمّ الآن في هذا المقام هو الدورة الطبيعية التي يجب أن تكون فيها أيامنا. على سبيل المثال: أوضحت دراسات النوم أنّ كلّ البالغين، ما عدا نسبة ضئيلة جداً، في حاجة من ثمان وإلى تسع ساعات من النوم كلّ يوم. بعد نوم كاف يحتاج الدماغ أن يستيقظ بطريقته، ويأخذ وقته كي ينتقل من حالة النّوم الكيميائية إلى حالة اليقظة الكيميائية، والتي هي مُختلفة تماماً عنها.

إنّها خرافة أن نزعم أنّه بالإمكان تقصير ساعات النوم. من وجهة نظر الدماغ، فإنّ ست ساعات نوم خلال الأسبوع هي خسارة دائمة، ولا يُمكن تعويضها بنوم طويل في عطلة نهاية الأسبوع. إنّ الاستيقاظ على منبه هو أيضاً أمرٌ ضار. ينتقل الدماغ من النوم العميق إلى اليقظة الكاملة عن طريقة سلسلة من الموجات، كلّ موجة تُقرّبه أكثر من اليقظة. عندما تبدأ بالاستيقاظ تنتقل إلى حالة نوم خفيف ثم إلى أعمق فخفيف وهكذا عدة مرات، وعندها يقوم الدماغ على نحو سري بفرز الكيميائيات اللازمة من أجل استيقاظك. إذا اختصرت هذا الإجراء، تستطيع أن تقول لنفسك أنّك استيقظت، إلا أنّك في الواقع لم تستيقظ بعد. إنّ الأطفال طلاب المدارس الذين يسهرون مع ألعاب الفيديو سيُمضون

المرحلة الأولى من نهارهم التالي وهم نائمون في الواقع. أمّا البالغون الذين ناموا ست ساعات، فبإمكانهم القيام بوظائفهم على نحو مقبول أربع أو ست ساعات، ثمّ بعد ذلك ينهار أداؤهم. إنّ خسارة ساعة نوم تُضعف مهارات قيادة السيارة بما يُقارب تناول شرابين كحوليين.

يعي معظم الناس أهمية النوم، إلا أننا كمجتمع لا نقوم بما ينفعنا في هذا المقام. نحن محرومون على نحو مُزمن من النوم و الأسوأ أننا نفخر بذلك لأنّه يدلّ على حياة سريعة ومُتفانية في العمل. يُشير «طبق العقل» إلى أنّ الإخلاص الحقيقي يشتمل على موازنة الدماغ كي يقوم بأدائه على أفضل شكل، ممّا يعني أن نأخذ على محمل الجد الوقت المُستقطع، وقت الراحة، وقت النوم. إنّ مُجتمعنا المُنهمك والمُفرط في العمل يتجاهل هذه الأمور الثلاثة.

العمل الخارجي: الوقت الفيزيائي، وقت اللعب، وقت الترابط.

هذه منطقة النشاط الخارجي. لا يُمكن فصل العمل الداخلي والعمل الخارجي بدقة عن بعضهما، إذ أنّ كلّ نشاطات الدماغ داخلية، وكلّ السلوك خارجي. إلا أنّه على نحو عام، عندما تحتكّ مع شخص آخر، فأنت تقوم بعمل خارجي. عندما تُدردش عن القيل والقال وتتواصل. عندما تذهب إلى المطاعم، وتقوم بزجّ نفسك في الحانات. عندما تبني عائلة وتجد أشياء كي تفعلوها معاً. لقد بيّن علماء اجتماع عديدون، إنّ هذا الجانب من الحياة كان يُسيطر على كلّ الأيام، عندما كانت العوائل تجلس معاً حول المدفأة مساءً كي تأكل وجبة العشاء معاً.

إلا أنّ هذا لم يعد صحيحاً، فالعائلات اليوم عادةً ما تكون «كويكبات مُتباعدة»، إذ أنّ التواصل مُتقطّع وسريع، ولكلّ شخص فضاؤه الخاص. إنّ النشاطات مُنتشرة في المدينة، وغير مقتصرة

على المنزل، ثمّ إنّ السيارات جعلت الكل مُتحرّكاً، وقد تكون التدفئة المركزية هي القوة الأكبر التي شكلت المجتمع الحديث. في الماضي كانت غرف النوم حجرات باردة نلجأ إليها وقت النوم. بينما نقضي المساء في غرفة من غرف البيت وخصوصاً تلك التي فيها نار للتدفئة. أصبح المطبخ الآن قلب المنزل، بعد أن كان مرتع الخدم في كلّ المنازل، ماعدا الفقيرة منها.

إنّ الفصل الفيزيائي يجعل العمل الخارجي أصعب. نشهد تغيرات دماغية جديدة في الجيل الرقمي، الذي تأقلم مع الفصل الفيزيائي أكثر من أيّ وقت مضى. من خلال تمضية الساعات خلف ألعاب الفيديو، ومواقع التواصل الاجتماعي، يقوم الصغار بتطوير حزمة واحدة من مهاراتهم، التنسيق بين «العين واليد» المطلوبة لألعاب الفيديو، والخبرات التقنية للحواسب الآلية، بينما يتجاهلون المسالك العصبية الخاصة بالتواصل مع الناس وجهاً لوجه. هذا ما يخبرنا به ما يجري على موقع «فيس بوك»، وهو في الحقيقة ألبوم صور تتجدد باستمرار وتعليقات تعتبر «علاقة» التواصل مع شخص حقيقي أمرا غير مُهم.

بيد أنّه لو تركت المحاكمة خارج الصورة، فإنّ التواصل على الإنترنت هو نوع جديد من مُشاركة العقل، دماغ عالمي بأنشطة تربط مئات ملايين البشر. إنّ الإحساس الذي يأتيك عندما تُغرّد أفكارك مُباشرة على «تويتر»، هو إحساس حقيقي، وإحساسك أنّك تنتمي إلى شيء أكبر من نفسك، هو إحساس حقيقي أيضاً، تماماً كما ذاعت أخبار اضطرابات الربيع العربي سنة 2011 حول العالم على نحو مُباشر. هناك تفاؤل كبير حول قدرة الشبكات الاجتماعية على تغيير العالم نحو الأفضل. في المجتمعات القمعية في الشرق الأوسط، يشعر البعض أنّ المستقبل هو

سباق بين المُلاّ و الـ iPad، بكلام آخر، هو مسابقة بين القوى القمعية التقليدية، والتكنولوجيا الحديثة التي تُحرر عقول البشر.

إذا كان وقت الترابط يزداد على نحو مُتفجر في العصر الرقمي، ووقت اللعب يُمكن الحصول عليه بضغطة زر من لعبة الـ Wii، فإنّ المُكون المُهمل هو وقت النشاط الفيزيائي، الذي يحتاجه الدماغ، على الرغم من أننا نظنّ أنّه «أي الدماغ» هو عضو فكري. بيد أنّ دماغك يُشارك في النشاط الفيزيائي كونه يُراقب الجسم ويتحكّم به. إنّ الأشياء التي تُقلل وقت النشاط الفيزيائي كثيرة حولنا، وهي لسوء الحظ ضارة بالدماغ. إنّ الاكتئاب يُغلق الناس ويجعلهم غير نشيطين، وكذلك استبدال النشاط في الهواء الطلق بنشاط قهري على الحاسوب يضع الجسم في حالة جلوس وسكون، و هذا أمرٌ غير صحي. إنّ البقاء ساكناً يكاد يزيد كلّ أنواع أمراض العصر، بما في ذلك الذبحة الصدرية والسكتة الدماغية.

إنّ نداء الخروج إلى الهواء الطلق من أجل التمرّن قد لاقى آذاناً صماء على الأغلب «آذان صماء مُذنبة»، بينما يزداد جلوس الأمريكيين والأوربيين، وتزداد أوزانهم. لقد ورد في تقرير عام 2011 من «مركز التحكم بالأمراض» في الولايات المتحدة الأمريكية أنّ ربع البالغين الأمريكيين لا يُخصصون أيّ وقت للنشاط الفيزيائي. يزداد الرقم إلى الثلث نزولاً إلى الجنوب، حيث أصبح الاستلقاء على الأريكة مُطولاً حقيقة كئيبة، بينما عشرون في المئة يُحققون القدر المنصوح به من النشاط الفيزيائي. كمرجعية، فإنّ الإرشادات الفيدرالية الأمريكية تنصح البالغين بين عمر ثمانية عشرة وعمر ست وأربعين عاماً بساعتين ونصف من النشاط المعتدل، أو ساعة وربع من النشاط المكثف أسبوعيا. أمّا

المقدار المنصوح به فيرتفع بالنسبة إلى الأطفال والمُراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين السادسة عشرة والسابعة عشرة، والذين يجب أن يقوموا بنشاط مُكثف مُدة ساعة واحدة كلّ يوم، الأمر الذي على الأغلب تُؤمنه حصص النشاطات البدنية في المدرسة. على أيّ حال، فإنّ أعداد مُدرسي النشاطات البدنية كانت و لازالت في انخفاض مُستمر.

يُفترض أن يكون المقيمون في الشمال الشرقي نشيطين فيزيائياً على نحو أكبر، وكذلك الساحل الغربي و «كولورادو» و «مينيسوتا». إنّ أحد أسباب «التفاوت حسب المنطقة» قد يكون بسبب تأثير الأصحاب. لو مارس صاحبك من مجموعة الركض، فإنّك على الأغلب ستركض معه. بيد أنّ البيانات قد تمّ جلبها على نحو شخصي، والناس قد يكونون ميالين إلى المُبالغة في تقدير نشاطهم البدني، الأمر الذي يعني أنّ هذه الإحصاءات مُتفائلة أكثر من اللازم.

هناك نتيجة واحدة حتمية، وهي أنّ ثلث البالغين الأمريكيين بدينين بالمُقارنة مع الأوزان الطبيعية التي كان من المُفترض أن يكونوا عليها، وثلث آخر في طوره كي يكون بديناً. إنّ التمارين البدنية ترتبط مباشرة مع الدماغ عندما تنظر في آلية عمله، وكذلك التأثير الايجابي على صحة القلب والأوعية الدموية المعروفة، وبالطبع تُعطيك التمارين البدنية عضلات أجمل. ما نتجاهل النظر إليه هو «روابط التغذية الخلفية» بين الدماغ وكلّ خلية من خلايا الجسد، فعندما تقذف كرة، أو تركض على جهاز المشي، أو تُهرول على الشاطئ، فإنّ بلايين الخلايا ترى العالم الخارجي. إنّ الكيمياء المُرسلة من الدماغ تعمل بالطريقة نفسها التي تعمل بها أعضاء الحس، حيث تتصل مع العالم الخارجي وتُوفّر التحفيز «التنشيط» من هذا العالم.

إنّ الانتقال بين أن تكون ساكناً في وضع الجلوس، إلى أن تفعل أقلّ نشاط مُمكن، كالمشي أو البستنة الخفيفة أو الصعود على الدرج عوضاً عن المصعد، هو أمرٌ صحي جداً. إنّ كلّ خطوة جديدة تخطوها في التمارين البدنية تُضيف فائدة إلى صحتك، إلا أنّ الفائدة الأكبر تأتي عندما تنهض من أريكتك في المقام الأول. إنّ خلاياك تُريد أن تكون جزءاً من العالم، مثل هذه المقولة كانت ستبدو مُستهجنة في الماضي، فالأطباء الفيزيائيون وقتها كان يُشككون في علاقة العقل بالجسم، وكنتيجة لذلك، تبنّى الطب موقفاً عدائياً من التفسيرات النفسية «اللطيفة»، واعتبر الجراحة والدواء هما الأهمّ. إنّ الأدوية والجراحة تحتاج إلى مبدأ بسيط من علاقة السبب بالنتيجة بين المرض «أ» والسبب «ب». ففيروس النزلة البردية يُسبب نزلات البرد، وبكتيريا «المكورة الرئوية» تُسبب السل. على كلٍ، فإنّ فكرة السبب والنتيجة مُهمة بالنسبة إلينا، فهي تُؤدّي إلى أنّ الدماغ المتكامل مهم بالنسبة إلى صحة الدماغ الخارق.

دعونا ننظر عن كثب إلى الطريق التي يسلكها تكامل العقل مع الجسد، عندما يكون الأمر حول الخلل الذي يُصيب المجتمع على نحو جماعي: مرض القلب.

إنشاء الرابطة

أتى الرابط مع الدماغ على نحو بطيء في الخمسينيات، عندما بدأت «أمريكا» تُعاني من ازدياد مُقلق في حالات النوبات القلبية المُبكرة، التي تظهر في الرجال من عمر الأربعين إلى الستين. مع ازدياد مُعدل الوفيات من النوبات القلبية والسكتات الدماغية على نحو مُذهل، بدأ

الأطباء يُشاهدون المزيد والمزيد من الرجال الذين يشكون من آلام الصدر، التي ما لبثت أن تحوّلت إلى خنّاق صدري، وهو عرض رئيس عند انسداد الشرايين التاجية. في القرن الجديد، دوّن العالم الشهير «ويليام أوسلير»، أحد مُؤسسي مدرسة «جون هوبكنز» الطبية، أنّ الطبيب المُمارس بالكاد يُسجّل حالة خناق صدري في الشهر. ثمّ فجأة، أصبح من المألوف أن ترى ست حالات كلّ يوم.

لقد هُرع أطباء القلب من أجل العثور على تفسير لهذا الوباء، فركّزوا على الأسباب المادية، مثل ازدياد الدسم في الوجبة الأمريكية بالمُقارنة مع الأجداد، الذين تناولوا الحبوب والخضراوات أكثر. لقد بدا علمياً على نحو أكيد، أنّ أحد العوامل الأساسية في حصول المشكلة هو «الكولسترول»، فشُنّت حملة عامة من أجل حثّ العامة على تناول وجبات بكميات لحم أحمر أقل، وبيض أقل، وعموماً مصادر «كولسترول» أقل. لم تكن الحملة ناجحة عموماً، وبقيت الوجبة الوطنية غنية بالدسم، إلا أنّ كلمة «الكولسترول» أصبحت كلمة مُخيفة، «نتجاوز عن حقيقة أنّ الجسم يُولد ثمانين في المئة من cholesterolin الموجود في مجرى الدم، وهذا «الستيرويد» steroid في غاية الأهمية من أجل بناء الأغشية بين الخلايا»، لقد نشأت صناعة ببليون دولار حول إنقاص دسم الدم «الضار» وزيادة دسم الدم «المفيدة». من البداية لم يأخذ أحدٌ على محمل الجد أنّ الدماغ يُمكن أن يكون مصدراً للنوبات القلبية، وبقي الدماغ خارج إطار الشك، إذ لم يكن هناك أنموذجاً يُوضّح كيف يقوم الدماغ بإرسال الرسائل إلى خلايا القلب، وكان مُصطلح «التوتر» بالكاد يُذكر.

شكّ بعض الخبراء بموضوع «الكولسترول» من البداية، وأظهروا أنّه عند تشريح ضحايا جنود الحرب الكورية، فقد تمّ اكتشاف أنّه على الرغم من أنّهم في العشرينيات من عمرهم، إلا أنّ شرايينهم التاجية قد احتوت على ما يكفي من الترسبات الكافية كي تُسبب نوبة قلبية. لماذا لم تأتِ النوبة القلبية إلا لاحقاً؟ لم يعرف أحد. عند تحليل النتائج الوفيرة التي تمخّضت عن دراسة القلب لـ «فرامينجهام»، تمّ اقتراح أنّ الرجال في عشرينياتهم، الذين واجهوا مشاكلهم النفسية الطفولية كانوا مُحصنين أكثر ضدّ النوبات القلبية المُبكرة، بالمقارنة مع أولئك الذي لم يُواجهوا تلك المشاكل. إلا أنّ الوقت لم يكن وقت التفسيرات «اللطيفة».

لم يُصدّق أحد أنّ التفكير بإمكانه أن يُوصلك إلى نوبة قلبية. لقد تمّ اتخاذ قرار باعتبار «الكولسترول»هو المُجرم الجاهز في القضية. «لن ندخل في المشاكل التي تُواجه فرضية «الكولسترول»، ماعدا أن أذكر أنّ «الكولسترول» الذي تبتلعه لا يؤدي بالضرورة إلى ارتفاع نسبته في الدم، فالصورة الفسيولوجية مُعقدة وتزداد تعقيداً كلّ عقد من الزمن». لم يُؤخذ الدماغ في عين الاعتبار، حتّى عندما ذاع صيت المسألة النفسية عن الجدل حول الشخصيات ذات النمط «أ» والشخصيات ذات النمط «ب». إنّ الناس من النمط «أ» كانوا مُتوترين، مُتطلبين، مُحترفين، مُعرضين للغضب ولقلة الصبر، مُدمنين على التحكّم. كنتيجة لذلك، تُتابع النظرية، فإنّ النمط «أ» كان عرضة أكثر للنوبات القلبية من النمط «ب»، الذين كانوا مُسترخين، مُعتدلي المزاج، صبورين، يتقبّلون الأخطاء أكثر. لقد بدا النمط «أ» أكثر قابلية للتوتر. «كان هناك نكتة حول أنّه قد يكون مُديرك من النمط «أ»، ولكن لا يُصاب بنوبة

قلبية، بل يتسبب للآخرين بنوبة قلبية».. كما اتضح لاحقاً، فإنّ تحديد هل الشخصية من النمط «أ» أو من النمط «ب» هو أمرٌ بعيد المنال، وعوضاً عن الأشخاص، أصبح الطب الآن يتحدّث عن سلوك النمط «أ» أو سلوك النمط «ب».

عند دخول التوتر والسلوك في الصورة، سوف تعتقد أنّ الدماغ يجب أن يُصبح اللاعب الأساس، إلا أنّ ذلك لم يحدث. لم يكن هناك أي أنموذج من أجل شرح كيفية دخول التوتر الخارجي إلى الجسم، وكيف يُمكن أن يجد مسلكاً إلى الخلايا.

في نهاية السبعينيات، مثل ذلك المسلك بدأ بالظهور، مع اكتشاف **«الجزيئات المرسال»**، تلك الفئة من الكيمياويات التي حوّلت المزاج والإجهاد وبعض العلل كالاكتئاب إلى شيء مادي. بدأ العوام يسمعون تفاصيل أكثر عن خلايا الدماغ وذلك عندما بدأ علماء البيولوجيا بتسمية الـ «ببتيدات» العصبية neuropeptides والمرسلات العصبية neurotransmitters التي تقفز عبر نقاط الاشتباك العصبي، تلك الفراغات الموجودة بين الخلايا العصبية. لقد أصبح اسمي Serotonin و dopamine مسموعين في المنازل، مع ربطهما باختلال التوازن الكيميائي في الدماغ. «على سبيل المثال، هناك كثير من serotonin، أو القليل من dopamine». إلا أنّ اكتشافاً مُهماً كان يقترب، عندما أتت الخطوة الحاسمة واكتُشف أنّ هذه الكيماويات لا تقفز فقط عبر نقاط الاشتباك العصبية، بل تقفز أيضاً في مجرى الدم. كلّ خلية في الجسد لها مُستقبلات containsreceptors، تُشبه ثقوب المفاتيح، ومراسيل الدماغ الكيميائية هي المفاتيح التي تُناسب تماماً هذه الثقوب. من أجل تبسيط الأنموذج المُعقد، فقد كان الدماغ يُحدّث

الجسد الداخلي عن أفكاره ومشاعره ومزاجه وصحته العامة. لقد تمّت أخيراً الرابطة بين الروح والجسد، والعقل والجسد.

لقد أصبح من المقبول عموماً حقيقة أنّ العوامل النفسية تُسهم في زيادة فرص حدوث مرض في القلب. هذه العوامل تشمل:

- الاكتئاب.
- القلق.
- سمات الشخصية.
- سلوك النمط «أ».
- العدوانية.
- الانعزال الاجتماعي.
- التوتر المُزمن.
- التوتر الحاد.

يُشارك قلبك في الاضطراب الفكري، ويستجيب على هيئة شرايين مسدودة: لقد كان هذا اكتشافاً مُذهلاً بالمُقارنة مع ما كان مقبولاً طبياً منذ عقود. عوضاً عن التركيز فقط على الوقاية من الأمراض، بدأ خبراء الصحة بالتحدّث عن شيء إيجابي أكثر، ومُؤثر أكثر وشمولي وهو السعادة. لقد أصبح الدماغ هو الحجر الأساس في أوركسترا سيمفونية الكيمياء، مع بلايين الخلايا المُشاركة، والتي عندما تكون في تناسق كامل، تُؤدي إلى النتيجة «زيادة في السعادة»، بينما عدم التناسق الكيميائي يؤدي إلى زيادة خطورة الأمراض، الشيخوخة المبكرة، الاكتئاب، نقص وظيفة المناعة، بالإضافة إلى كلّ اضطرابات الحياة، وتستمرّ القائمة بالازدياد إلى ما بعد النوبات القلبية، والسكتات

الدماغية، فتشمل البدانة، السكري من النمط الثاني، والعديد «إن لم نقل كلّ» الأورام السرطانية.

نُريد أن نُتابع آثار هذه الموجة الجديدة إلى المدى الذي ستأخذنا إليه. نحن نُؤيّد على نحو كامل مبدأ «سيجيل» بأنّ العقل الصحي يُؤدي إلى دماغ صحي. إنّ الدماغ الذي يسعى إلى وعي أكبر يجلب منافع أكثر، خصوصاً من منظور السعادة. عندما تستخدم إرشادات العمل الداخلي والعمل الخارجي، فأنت تُزوّد دماغك بالتغذية الصحيحة.

بيد أنّ السعادة ستبقى بعيدة المنال، فالمواد الغذائية لا تُنشئ معنى، ولا تُحدد رؤية، ولا تضع هدفاً بعيد المدى. هذه وظيفتك كصانع للواقع. هناك حدود أخرى يجب أن تعبرها قبل أن تصل إلى أكثر ما تودُّ الوصول إليه، إلى الجنة الشخصية التي لا يستطيع أحد سلبها منك.

حلول العقل الخارق

الشفاء الذاتي

الآن، ولم يكن الحال قبل عقدين، تمّ إثبات الرابطة بين العقل والجسد مرة تلو المرة. لقد أصبح الأمر حقيقة ثابتة، حتّى أنّها تتحرك إلى الخطوة الثانية: استخدام العقل في مداواة الجسد، إلا أنّ ذلك يظل أمراً مُراوغاً وجدلياً. لا يُوجد حالة واحدة تُؤكّد النتائج، ولا يُمكن اعتبار هذا «العقل – الجسد» مثل العصا السحرية. على الرغم من أنّه تمّ مُلاحظة هجوع عفوي تقريباً لكلّ أنواع السرطانات، حتى أكثر تلك الأورام الخبيثة فتكاً كسرطان الجلد melanoma، فإنّها تمتلك أعلى مُعدلات الشفاء العفوي، إنّ الظاهرة نادرة فقد قدرتها إحدى الدراسات بأقلّ من خمس وعشرين حالة كلّ سنة في الولايات المتحدة الأمريكية، على الرغم من وجود شك عام حول إجراءات قياس مثل هذه الحالات.

ليس هنالك علاقة لشفاء الذات بالبحث عن معجزة شفائية، أو أن تكون المريض الوحيد الذي تعافى من عشرات آلاف المرضى كي تبهر طبيبك. إنّ الشفاء أمرٌ طبيعي كالتنفس، ولذلك فإنّ مفتاح الشفاء هو أسلوب حياة يرفع أداء ما يقوم به الجسم أصلاً.

أسلوب الحياة العلاجي

- مارِس القدر المنصوح به من التمارين الرياضية الصحية المعتدلة.
- أبقِ وزنك مُنخفضاً.
- قلل من توترك.
- اهتمّ بالمشاكل النفسية كالكآبة والقلق.
- إحصل على قدر كاف من النوم.
- لا تقلق على المُكملات الغذائية كالفيتامينات والمعادن، طالما أنّ وجبتك صحية ومُتوازنة «إلا إذا كنت تُعاني من حالة صحية كـ «الأنيميا» أو هشاشة العظام، عندما ينصح الطبيب بمُكملات غذائية مُحددة».
- تجنّب المواد السامة كالكحول والنيكوتين.
- خفّف من الدسم الحيواني في نظامك الغذائي.
- إعملْ على تقوية العلاقة بين العقل والجسد.

تبدو كلّ هذه التوجيهات مألوفة، إلا أنّ هذا لا يُخفف من فعاليتها. إنّ أفضل علاج هو الوقاية، ولا مفرّ من ذلك. بيد أنّ العنصر الأخير في اللائحة «تقوية العلاقة بين العقل والجسد» قد يكون الأقوى، وهو بالنسبة إلى الكثير من الناس تجربة جديدة. لقد قمنا في حديثنا السابق بتغطية «طبق العقل» للنشاطات اليومية المفيدة للدماغ. نُريد الآن أن ندخل إلى المسألة بعيدة المنال وهي العلاج من خلال علاقة العقل بالجسد.

أن تكون علاجك البديل: الدواء التسكيني Placebo

من أكثر التقنيات التي تم دراستها للشفاء عن طريق «العقل-

الجسد» هي ظاهرة «البلاسيبو»، إنّ Placebo كلمة لاتينية تعني «سأُسعد». إنّها طريقة جيدة لشرح كيف تعمل ظاهرة «البلاسيبو». يعرض الطبيب على المريض دواءً قوياً، ويُؤكّد له أنّه سيُخفف أعراض المرض، وبالفعل يرتاح المريض. إلا أنّ الذي حدث في الواقع هو أنّ الطبيب قد وصف حبة سكر بريئة «لا تضرّ ولا تنفع» للمريض. «لا تقتصر هذه الظاهرة على الدواء فقط، و هذا أمرٌ مُهمّ يجب أن تتذكره: أيّ شيء تُؤمن به يُمكن أن يكون «بلاسيبو». من أين أتت راحة المريض؟ لقد أتت من العقل الذي أخبر الجسد أن يتعافى. كي يفعل ذلك، يجب أن يقتنع العقل أنّ الشفاء سيتم.

إنّ المشكلة الكبيرة في ظاهرة «البلاسيبو»، والتي تنجح في ثلاثين في المئة من الحالات في المتوسط، هي أنّ الخطوة الأولى هي الخداع. إنّ الطبيب يُضلل المريض، الأمر الذي ثبت أنّه عقبة أخلاقية هامة. لا يُوجد طبيب أخلاقي يحرم مريضه من الرعاية الأفضل، وعوضاً عن ذلك يُقدّم له بدائل حميدة «أدوية وهمية»، على الرغم من أنّه في بعض الحالات كالاكتئاب الخفيف إلى المتوسط، أثبتت الدراسات أنّ الأدوية الحقيقة لا تكون أكثر فائدة من الأدوية الوهمية. بالمناسبة، هذا يعني أنّ الكثير من الأدوية تتشارك مع الأدوية الوهمية كونها لا يُمكن التنبؤ بنتائجها. إنّ مقولة أنّ المُستحضرات الطبية تعمل بالمفعول نفسه بالنسبة إلى كلّ المرضى هي خرافة، إلا أنّه على عكس الشكّ الشائع، فإنّ ظاهرة الأدوية الوهمية هي علاج «حقيقي»، إذ يتضاءل الألم، وتخفّ الأعراض.

دعونا نسأل الآن السؤال الأكثر أهمية: هل يُمكن أن تكون مُعالجاً لنفسك دون أن تستخدم الخداع؟ لو أعطيت لنفسك حبة سكر، تعلم

سلفاً أنّها لن تُوفّر أيّ راحة، فهل ينتهي الأمر؟ كلا، على الإطلاق. تعتمد مُعالجة النفس من خلال ظاهرة «البلاسيبو» على تحرير عقلك من الشكّ، دون أن تخدع نفسك. يحتاج البشر إلى معرفة المزيد عن علاقة العقل بالجسد، ليس إلا.

أن تكون مُعالجاً لنفسك يُعادل أن تُحرر نظام الشفاء عن طريق رسائل من الدماغ. في النهاية، كلّ الشفاء هو شفاء ذاتي. إنّ الأطباء يُساعدون نظام الشفاء المُعقّد في الجسم «مما يُنظم خلايا المناعة والالتهاب والهرمونات والمورثات وأشياء أخرى كثيرة»، إلا أن الشفاء الحقيقي يتمّ بطريقة غير معروفة.

عندما يصل الأمر إلى علاقة العقل بالجسد، يجب أن يتضمن الشفاء الشروط الأساسية التالية:

- العقل يُساهم في التعافي.
- العقل لا يُساهم في أن نمرض.
- الجسد في تواصل دائم مع العقل.
- هذا التواصل يُفيد الجانب الفيزيائي والفكري من الحياة الجيدة.
- ما إن يحصل المرء على العلاج الذي يثق به، فإنّه يترك الأمر، ويسمح لاستجابة الشفاء أن تتقدم على نحو طبيعي.

عندما تعمل ظاهرة «البلاسيبو»، تعمل كلّ الجوانب الخمسة، ويتعاون عقل المريض مع العلاج ويثق به. يعي الجسد هذه الثقة، فهناك اتصال مفتوح، وكنتيجة لذلك تشترك كامل خلايا الجسد في الاستجابة للمعالجة. إنّ نظام التشافي بكليته في غاية التعقيد، وقد

يكون من المُستحيل شرحه بمُجمله. نحن نعرف كيف تعمل أجزاء منه فقط، كالأجسام المضادة واستجابة نظام المناعة للعدوى.

كيف يُمكن أن نأتي بهذه الشروط الخمسة للوعي؟ على الأقل يجب ألا تتصارع معها بالخوف، الشك، التشاؤم، فقد الأمل. هذه الحالات تُوصل رسائلها الكيميائية الخاصة إلى الجسد. عندما تُؤمن أنّ حبة من السكر ستُشفيك، ستأخذ رسائل الشفاء هذه مفعولها. إلا أنّه لا يُمكننا القول أنّ الثلاثين في المئة الذين يستفيدون من ظاهرة «البلاسيبو» يقومون بفعل شيء صحيح، بينما السبعين في المئة المُتبقيين لا، فلكلّ شخص تاريخ مرضي مُختلف، ويبقى نظام التشافي غامضاً، ولا يُمكن قياسه على نحو دقيق. إنّ المشاعر السلبية العميقة، لو كانت تُعيق فعلية «البلاسيبو» وهي بالتأكيد تفعل، فإنّها مشاعر مُعقدة وأحياناً تفتقد إلى الوعي، ولذلك فإنّ الفارق هنا ليس بسيطاً.

إنّ الأمل الأكبر يكمن في حقيقة أنّ النية الفكرية لمعنى ظاهرة «البلاسيبو» يعمل بالفعل. أن تكون مُعالجاً لنفسك يتطلب تحقيق الشروط نفسها لحالات الاستجابة التقليدية:

- تثق بما يجري.
- تُواجه الشك والخوف.
- لا تُرسل رسائل مُتعارضة تشتبك ببعضها البعض.
- تفتح قناة اتصال العقل مع الجسد.
- تتخلّى عن نواياك، وتترك نظام التعافي يقوم بدوره.

عندما يكون العرض طفيفاً، كأن تجرح إصبعك أو تحصل على كدمة، فكلنا يجد أنّه من السهولة التسليم بالأمر وألا يتدخل العقل هنا

من خلال الشكوك والمخاوف. بيد أنّه في حالات المرض الجدية، يلعب الشك والخوف دوراً هاماً، ولذلك أظهر التمرّس على التأمل والذهاب إلى «مجموعات المشاورة» أنّه يُساعد. إنّ مُشاركة قلقك مع آخرين يُعانون معاناتك نفسها هو أحد طرق التخلص من هذا القلق.

يُساعدك أيضاً أن تتبع غرائزك الصحية. يُواجه الكثير منّا المرض عن طريق إجراءات مُضللة كالتفكير الذي يعتمد على الأمنيات والإنكار. إنّ مخاوفنا تُؤدّي بنا إلى حلف أعمى مع الأمل الباطل. في مثل هذه الحالات، لا ينتبه العقل في الحقيقة إلى ما يقوله الجسد، والعكس بالعكس، فالجو مُلبد بالغيوم. تحتاج إلى خبرة كي تثق بما يقوله جسدك، وتحتاج إلى مقدار من تدريب «العقل – جسد»، و ذلك يأخذ وقتاً. على سبيل المثال، من المعروف تماماً أنّ أسلوب الحياة الإيجابي، الذي يتضمّن التدريب البدني، الحمية الغذائية، التأمل، يُقلل أمراض القلب، فهذه الإجراءات برُمتها تسمح للجسد أن يخفض من الترسبات التي تسدّ الشرايين التاجية، إلا أنّ التحسن لا يحدث بين ليلة وضحاها، بل يتطلّب صبراً واجتهاداً ووقتاً.

هذ الأمر هو عكس استلامك لتشخيص سرطان عندك، إذ تخاف وتركض بيأس خلف أيّ علاج مُحتمل، ويكاد يكون التحوّل إلى الصلاة والتأمل تحت إكراه المرض، عقيماً دائماً. يُصبح الخوف أسوأ عندما يكون مرضك خطيراً، إلا أنّ التعامل مع القلق أفيد، لو اهتممت بذلك قبل أن تمرض بسنوات. إنّ علاقة «العقل– جسد» يجب أن تقوى قبل أن تأتي المشكلة.

لا يجب أن لا تملّ من مُهمة إدراك جسدك الهامة أبداً. على الأغلب تحتاج أن تجعل عقلك وجسدك أصدقاء من جديد، كي يعودا إلى

تحالفهما الطبيعي، وإحدى الطرق للقيام بذلك، هو أن تجلس بصمت وتُغلق عينيك وتشعر بجسدك ببساطة.

دع إحساسك يطفو إلى السطح. لا تقُم بأيّ ردة فعل تجاه إحساسك، سواءً كان ساراً أو غير سار. فقط استرخِ وكُنْ واعياً به. لاحظ من أين يأتي الإحساس. لن يكون لديك إحساس واحد أو شعور. ستجد أنّ وعيك ينتقل من مكان إلى مكان، فيكون في قدمك في لحظة، أو في معدتك في لحظة أُخرى، تُلاحظه في صدرك أو رقبتك.

هذا التدريب البسيط هو إعادة اتصال للعقل مع الجسد. هناك الكثير من الناس أخذتهم عادة الاهتمام بالإشارات الإجمالية لأجسادهم، كالألم الحاد، أو الغثيان، والأمور المزعجة الأخرى التي من الصعب تجاهلها. إنّ ما عليك فعله هو زيادة حساسيتك وثقتك في الوقت نفسه. إنّ جسدك يعرف في المستوى الخفي أين المرض وعدم الراحة. إنّه يُرسل إشارات في كلّ دقيقة، ويجب ألا نخاف من هذه الإشارات.

حتى لو تجاهلت بوعي ما يحدث في خلاياك، فإنّه يتمّ تحت إدراكك تبادل معلومات في اللاوعي. عندما قررَتْ الحكومة الفيدرالية أنّ فحص الثدي السنوي ليس مُهماً للسيدات الصغيرات، تمّ مُلاحظة أن 22% من حالات أورام الثدي الصغيرة قد انصرفت بنفسها، واختفت على نحو عفوي. من أجل ذلك، فإنّ رد فعل الخوف الآلي، حتّى في وجه احتمال وجود سرطان، هو أمر غير حقيقي على مستوى نظام التعافي. إنّ نظامك المناعي يقوم بإزالة آلاف الخلايا غير الطبيعية كلّ يوم، فكلّ إنسان يمتلك مورثات تكبح الأورام، على الرغم من أنّ طريقة تشغيلها غير معروفة إلى الآن.

إنّ مُستقبل الشفاء الذاتي ينكشف من الحقيقة المُثبتة التي تقول

إنّ كلّ خلية تعرف من خلال المراسيل الكيميائية عمّا تفعله أيّ خلية أخرى. إنّ إدخال عقلك الواعي إلى الحلقة يُضاف إلى هذا الاتصال. إنّ مُتمرسي اليوغا المُتقدمين يستطيعون تغيير ردود أفعالهم اللاإرادية بمشيئتهم، كتخفيض مُعدل ضربات قلوبهم وتنفسهم إلى مستويات مُنخفضة جداً، أو رفع حرارة جلدهم بدقة عالية. أنت وأنا نمتلك القدرات نفسها، على الرغم من أننا لا نستخدمها بوعينا. بإمكانك أن تتدرب على تمرين جعل منطقة ما في راحة يدك تُصبح أكثر دفئاً، وسيحصل هذا، على الرغم من أنّك لم تستخدم هذه القدرة من قبل.

بإمكاننا القول أنّ ظاهرة «البلاسيبو» تقع في المجال نفسه. إنّها ردّ فعل طوعي بإمكاننا استخدامه لو عرفنا فقط كيف نفعل ذلك. يبدو نظام التعافي لا إرادياً، فلا داع أن تُفكّر كي يُشفى جرح أو تُشفى كدمة. بيد أنّ حقيقة أنّ بعض المرضى بإمكانهم جعل الألم يزول عندما يتناولون حبة سكر هو أمرٌ في مُنتهى القوة، والنية تُؤدّي إلى فرق في الشفاء. لا نتحدث عن التفكير الايجابي هنا، وهو أمر في الأغلب اصطناعي، وأقنعة كامنة وراء السلبية، بل نحن نُشجّع نمط حياة يربط اتصال العقل مع الجسد على نحو أعمق.

هناك مُلاحظة وهي أنّ علاقة الدماغ بظاهرة «البلاسيبو» هامة، إلا أنّه قد تمّ دراستها فقط مُؤخراً بعمق. لأنّ الكتاب في النهاية هو مُجرّد نقاش منشور يُقرأ من قِبل كلّ أصناف البشر بكلّ مشاكلهم الطبية. لنكن واضحين، نحن لا ننصح أحداً أن يتوقّف عن تناول الدواء التقليدي، أو أن يرفض المُساعدة الطبية. تبقى ظاهرة «البلاسيبو» سراً، وهذا المقطع الفصل يكتشف فقط هذا السر، دون أن يُعطيك «كيف تعمل» معجزة الشفاء الذاتي.

الجزء الثالث

السر والوعد

الدماغ المُضاد للشيخوخة

من أجل فتح أقفال أيّ وعود يحملها الدماغ الخارق، يجب أولاً أن نحلّ السر القديم، الذي لا يُوجد أقدم ولا أعظم منه وهو الشيخوخة. حتّى وقت قريب، كانت العقاقير السحرية، أو نافورة الحياة، هي الملجأ الأوحد من براثن التقدم في العمر. يُظهر اللجوء إلى السحر مدى ارتباك العقل، فالتقدم في العمر أمرٌ كوني، ولا تأجيل لأحد، مع العلم أنّه طبياً، لا يموت أحد أبداً من تقدم العمر. إنّ الموت يحدث عندما ينهار نظام رئيس في الجسد، وينهار معه بقية الجسد. إنّ النظام التنفسي دائماً يدخل في الحسبان، فالسبب المُباشر لموت مُعظمنا هو أننا توقفنا عن التنفس. إلا أنّ المرء قد يموت بالفعالية نفسها من فشل في قلبه أو كليته. في الوقت ذاته، تقريباً كلّ المواد الوراثية في الجسد تكون قابلة للتطبيق عندما تفشل الأنظمة المفتاحية.

كيف نمنع هذا النظام الهام من أن يسحب معه كلّ شيء آخر؟ يجب عليك أن تُعير انتباهك إلى كلّ الجسد خلال الحياة بكاملها. إنّ التوقع صعب للغاية. تمنع عدة عوامل أيّ أحد من أن يرى مُقدماً إلى أين تقودنا عملية التقدم في السنّ في النهاية.

الشك الأول: التقدم في السن بطيء

يبدأ في الثلاثين تقريباً ويزداد واحد في المئة كلّ عام. هذا البطء

يحجبنا عن مُراقبة الخلية وهي تتقدم في السنّ. ثمّ فيما بعد نرى الآثار بعد أن تكون قد مرّت السنين. هذه الآثار ليست مُوحدة. بالنسبة إلى كلّ جانب من جوانب التدهور المادي والفكري، هناك بعض الناس في الواقع يتحسنون عند التقدم في العمر. عند مُمارسة التمرين الكافي، قد يُصبح بعض الناس أقوى ممّا كانوا عليه في صغرهم. بالنسبة إلى قلة محظوظة، في عمر التسعين، قد تتحسن الذاكرة عوضاً عن أن تتراجع. إنّ التقدم في السن هو كالجيش غير المُنظّم، إذ تتقدم فيه بعض الخلايا عن أقرانها، إلا أنّ الجيش كله يتحرّك في النهاية بسرعة الحلزون وبخفية تامة.

الشك الثاني: التقدم في السن فريد

كلّ منا يتقدم في السن بطريقة مُختلفة. إنّ التوائم المُتطابقة الذين يُولدون بنفس الشريط الوراثي DNA، يكون لديهم مورثات مُختلفة تماماً في السبعين من عمرهم. إنّ «الكروموزومات» لن تكون قد تغيّرت، إلا أنّ عقوداً من خبرات الحياة ستكون قد شغّلتْ وأطفأتْ نشاط المورثات بطريقة فريدة. إنّ تنظيم كلّ خلية، دقيقة بدقيقة لآلاف الأيام، تجعل أجسادهم تتقدم في السن بطرق غير مُتوقعة. عموماً، نحن مُتطابقون وراثياً مع بعضنا البعض لحظة الولادة، إلا أننا مُختلفون كلياً عند الموت.

الشك الثالث: التقدم في السن خفي

إنّ نواحي تقدم العمر التي تراها في المرآة من الشعر الرمادي، التجاعيد، الجلد المترهل، وخلافه – تدلّ على أنّ هناك شيء يجري

على مستوى الخلية. إلا أنّ الخلايا في غاية التعقيد، إذ تجري فيها آلاف التفاعلات الكيميائية في الثانية. هذه التفاعلات مضبوطة وآلية، ويحدث الترابط بين الجزيئات المُختلفة، مُعتمداً على صفات العناصر الذرية المُكونة للجسد، والتي هي في الأساس ستة عناصر كبيرة «الكربون، الهيدروجين، النيتروجين، الأوكسجين، الفوسفور، الكبريت». لو خلطت هذه المكونات في دورق، فستجري تفاعلات ذرية في أجزاء من ألف من الثانية. إنّ الفوسفور في حدّ ذاته غير مُستقر للغاية وعلى صدام مُباشر مع الأكسجين، ولذلك سينفجر خليطهما. بيد أنّه عبر ملايين السنين، فإنّ الكائنات الحية كوّنت تركيبات دقيقة مُدهشة منعت مثل هذه التفاعلات الخام، . فالفسفور في خلاياك لا يتفجر. إنّه يدخل في مركب عضوي كيميائي يعرف بـ ATP، adenosine triphosphate، المُكون الرئيس في ربط وتصنيع الإنزيمات ونقل الطاقة.

قد يُمضي البيولوجي عمراً وهو يدرس هذا الجزيء المُعقد فقط، وكيف يعمل داخل الخلية، إذ أنّ المُتحكّم في كلّ تفاعل يبقى مجهولاً وغير معروف. طالما أنّ الخلية تقوم بوظيفتها بسلاسة فلا حاجة إلى رؤية المُتحكّم. لا بُدّ أنّ نوعاً من الذكاء الكيميائي يعمل، ويكفي أن نقول أنّ DNA، ولأنّه يحتوي على شيفرة الحياة، فهو بداية ونهاية كلّ شيء يدور داخل الخلية. بيد أنّه عند التقدم في السن، تتوقف الخلايا عن العمل وهي بكامل كفاءتها، ثم يرفع هذا المكون الخفي رأسه. لا تستطيع الذرات أن تقوم بشي خاطئ، بينما الخلايا تستطيع. لا يُمكن التنبؤ «لماذا» و «كيف»، بل يُمكن تعقبها فقط عندما يحدث الخلل.

كلّ هذه الشكوك تُوْدّي إلى نتيجة واحدة، أنّه لا بديل من الانتباه

إلى جسدك كلّه طوال عمرك، بيد أنّ هذا بالضبط ما يكاد يجده الناس مُستحيلاً. إنّ حياتنا مليئة بالتمايز والتفاوت، ونحن مُدمنون على إيجابياتها وسلبياتها. يبدو السير في الطريق الضيق المستقيم مُملاً، ويتطلّب الأمر نقاءً خانقاً، حيث إنكار الذات هو القاعدة، والسرور استثناء. إنّ التحدي الحقيقي كما نراه نحن، هو أن نجعل وقت الحياة الهائلة أمراً مرغوباً ونتوقّف عن التفكير بأنّ الحياة هي مُجرّد تكفير عن الذنب.

كيف نبدأ؟ بغضّ النظر عن الطريق التي ستسلكها ضدّ تقدم السن، فإنّ دماغك هو لاعب أساسي. ليس هناك خلية في جسدك عبارة عن جزيرة، بل إنّ الكلّ يستقبل سلسلة رسائل مُتماسكة من النظام العصبي المركزي. بعض هذه الرسائل مُفيد للخلايا، وبعضها ضار. إنّ أكل «همبرغر» بالجبنة كلّ يوم هو نوع من الرسائل، وأكل البروكلي المُدخّن يُرسل رسالة أخرى. أن تكون سعيداً في زواجك يُرسل رسالة غير تلك التي يُرسلها كونك وحيداً ومعزولاً. من الواضح أنّك تُريد إرسال رسائل تُخبر كلّ خلية فيها ألا تتقدم في السن. هنا يكمن الوعد. إذا رفعت عدد الرسائل الإيجابية إلى أقصى حد، وأنقصت الرسائل السلبية إلى أقصى حد، يُصبح عدم التقدم بالسنّ احتمالاً حقيقياً.

لقد اتضح أنّ عدم التقدم بالسن هو حلقة مفرغة هائلة من «التغذية الراجعة» تستمرّ طيلة الحياة. إنّ مُصطلح الحلقة المفرغة من «التغذية الراجعة» يتكرر في هذا الكتاب، لأنّ العلم يكتشف المزيد والمزيد حول طريقة عمل هذه الحلقات. في عام 2010 كشفَتْ دراسة مُشتركة مُثيرة في جامعتي «كاليفورنيا» في «دايفيز»، وجامعة UC في «سان فرانسيسكو» أنّ التأمل يُؤدّي إلى زيادة إفراز إنزيم مُهمّ يُسمّى telomerase. هناك تركيب كيميائي يتكرر في نهاية كلّ صبغي chromosome يُسمّى

telomere، وهو يعمل كالفاصلة في نهاية جملة، ويُنهي جملة صبغي الـ DNA ويُساعد في جعلها سليمة. في السنوات الأخيرة، تمّ ربط اختلال telomeres مع انهيار الجسد وهو يتقدّم في السن. بسبب انقسام الخلايا غير السليم، يُصبح telomeres أقصر، وتظهر المُخاطرة أنّ الجهد سوف يُحلل ترميز الخلية الوراثي. يبدو أنّ وجود telomeres سليم هو أمرٌ هام، ولذلك، فهو خبرٌ سعيد أن يكون التأمل سببٌ في ازدياد الإنزيم الذي يُنعش telomeres و telomerase.

يبدو هذا البحث تقنياً للغاية، وهاماً فقط لعلماء بيولوجيا الخلايا. إلا أنّ دراسة جامعة الـ UC خطت خطوة إضافية من أجل أن تُظهر وجود فوائد نفسية للتأمل مُرتبطة مع telomerase. إنّ المُستويات العالية من telomerase، يبدو أنّها تُدعم أيضاً بالتمرين والطعام الصحي، وهي جزء من الحلقة المُفرغة للتغذية الراجعة التي من نتائجها وبشكل مُفاجئ، الإحساس بالحياة الجيدة، والقدرة على التعامل مع التوتر والإجهاد. هذا الاكتشاف بمفرده ساعد على تثبيت أبسط عقيدة في طب العقل–الجسد: إنّ كلّ خلية تتسمع إلى الدماغ. إنّ خلية الكلية لا تُفكّر بالكلمات، ولا تُخاطب نفسها: «**كان يوم عمل مُتعب للغاية، إنّ الإجهاد يقتلني**»، إلا أنّها تُشارك بلا كلمات بهذه الفكرة. يأتي التأمل بإحساس الحياة الجيدة إلى العقل، بينما ينتشر بصمت الإحساس نفسه، عبر مُكوّن كيميائي مثل telomerase إلى DNA الخاص بك. ليس هنالك شيء مُستثنى من الحلقة المُفرغة للتغذية الراجعة.

إنّ علاقة العقل مع الجسد هي علاقة حقيقية، بينما تضنع الخيارات الفوارق. مع هاتين الحقيقتين في مكانهما، يأتي الدماغ المُضاد للشيخوخة بوعود جديدة.

الوقاية والمخاطر

دون أن يعلم لماذا نكبر، تعامل الطب مع الموضوع كأنّه مرض. إنّ الجراثيم تُخرّب الخلايا، وكذلك الشيخوخة. من المنطقي أن تُركّز على جعل جسدك صحياً ويعمل على نحو صحيح. إنّ الجانب الفيزيائي من مُقاومة الشيخوخة مُماثل لبرامج الوقاية في حالات اضطراب أسلوب الحياة. دعونا نُراجع النقاط الأساسية، والتي ستبدو مألوفة بعد عقود من الحملات الصحية العامة، إلا أنّها ستبقى جزءاً هاماً من حالة جسدك الجيدة.

كيف تُقلل من مخاطر التقدم في السن

- تناوَلْ وجبة غذائية مُتوازنة، قلل من الدسم والسكر والغذاء المُعالج. إنّ الوجبة المُفضلة هي وجبة البحر الأبيض المتوسط: زيت الزيتون عوضاً عن الزبدة، السمك «أو مصادر للبروتين من الصويا» عوضاً عن اللحم الأحمر، حبوب كاملة، بقوليات، مُكسرات، فواكه طازجة، خضراوات كاملة كي تُؤمّن الكثير من الألياف.
- تجنَّبْ الإفراط في الطعام.
- مارِسْ التمارين الرياضية باعتدال، أو على الأقل ثلاثة ساعات أسبوعياً.
- لا تُدخّن.
- لو تناولت الكحول، فليكُنْ النبيذ الأحمر، وباعتدال.
- اِرتدِ حزام الأمان.
- اِتخذْ خطوات من أجل تفادي الحوادث المنزلية «أرض زلقة،

أدراج عالية، مخاطر الحرائق، أرصفة مُتجلدة وغير ذلك».

- نَمْ على نحو جيد ليلاً. قد يُساعدك أن تأخذ قيلولة بعد الظهر عندما تتقدم في العمر.
- حافِظْ على عاداتك.

من وجهة نظر الوقاية، فإنّ الجانب الفيزيائي «الجسدي» من مُقاومة الشيخوخة يبقى دقيقاً. خُذْ مسألة البدانة، والتي وصلت الآن إلى نسب وبائية في «أمريكا» و «غرب أوروبا». لطالما اعتُبرت زيادة الوزن أمراً خطيراً يتسبب بعدة اضطرابات، بما في ذلك مرض القلب، ارتفاع ضغط الدم، السكري من النمط الثاني. الآن يُعتبر نوع مُعين من الدهون، وهو دهون البطن، هو الأكثر أذىً. إنّ الدهون في الداخل ليست جامدة مثل الدهن الموجود في قالب الزبدة. إنّها نشطة باستمرار، ودهون البطن تُرسل إشارات هرمونية تضرّ بالجسد، بالإضافة إلى تغيّر توازن الأيض «عمليات هضم الطعام». لسوء الحظ، فإنّ التمرين بمُفرده لا يُخلصك من دهون البطن، بل يتطلب الأمر برنامجاً شاملاً من أجل التخلّص من الوزن مع التمارين، وكذلك يبدو أنّ أكل الألياف يُحارب دهون البطن.

بالنظر إلى ثروتنا من خلال معارفنا المُصفاة، يتبين لنا أنّ المُشكلة الحقيقية تقع في مكان آخر ويكمن في التداخل والتواطؤ. أن تعرف ما يُفيدك و أن تفعله أمران مُختلفان، فالتمارين البدنية طبل يقرع باستمرار بنصيحة الوقاية، وعلى الرغم من ذلك فنحن نتحوّل بازدياد إلى مُجتمع «جالس» قليل الحركة. إنّ أقل من عشرين في المئة من البالغين يحصلون على التدريب المنصوح به من أجل الصحة الجيدة، واحد من عشرة وجبات يتمّ أكلها في «ماكدونالدز»، حيث الطعام

غني بالدهون والسكر، ولا يحتوي تقريباً على ألياف وخضار كاملة.

يصعب التداخل عندما يكون دماغك مربوطاً كي تقوم بالخيارات الخاطئة. على سبيل المثال، هناك مذاقات مُحددة كالمالح والحلو والحامض مُغرية إلى درجة أننا ننجذب إليها. مع التكرار، تُصبح هذه النكهات هي المُفضلة بالنسبة إلينا. عند قدر كاف من التكرار تُصبح هذه هي النكهات التي نُريدها آلياً، ونُصبح ضحية عادة لاواعية. إنّ صناعة الوجبات الخفيفة لها اصطلاح «إيقاع المضغ»، من أجل وصف الحالة الآلية التي يقوم بها الشخص عند وضع الفشار والبطاطس المقلية والفول السوداني في فيه دون توقف إلى أن يُفرغ الكيس. هذا أقصى ما يكون عليه السلوك اللاواعي، ويُعتبر مُفضلاً عند مُروجي الوجبات الخفيفة، بيد أنّه كارثي بالنسبة إلى حمية أيّ شخص.

من غير المُجدي إلحاح خبراء الصحة على العوام سنة بعد سنة، كي يُغيّروا عاداتهم ثمّ يتوقعون التواطؤ، ويبقى الأمر أقل فعالية إذا كنت أنت من تُلحّ على نفسك باستمرار. كلّما ازداد شعورك تجاه نفسك سوءاً، زاد احتمال أن تنجرف إلى الوهن، وما إن تشعر بالوهن حتى يحصل أمران: أولاً، تُصبح لا مبال، وتبدأ بالملل من مُحاربة نفسك. الثاني: تسعى إلى تخفيف استيائك، عادة عن طريق الإلهاء، إذ تُشاهد التلفاز، أو تحصل على مُسكنات سريعة من خلال تناول وجبات خفيفة وأكل الحلويات. بهذه الطريقة، فإنّ المجهود المبذول من أجل الحصول على الأفضل يُوصل إلى الأسوأ. لو أوصل الإلحاح إلى نتيجة، لأصبحنا أمة من المُهرولين المُتدافعين بالمرافق كي نصل إلى قسم المنتجات العضوية في الأسواق المركزية.

إنّ الكبر في السن عملية تأخذ وقتاً طويلاً، فحضور صف في

إدارة التوتر، أو بضعة أشهر «يوغا»، أو أن تُصبح نباتياً فترة، هذه كلّها ومضات على الشاشة عندما يؤول الأمر إلى جعل العمر يتقدّم ببطء شديد. بكلّ وضوح، من أجلِ منع تقدم السن، يجب أن نحلّ مُشكلة عدم التداخل «التواطؤ».

الخيارات الواعية لأنماط الحياة

إنّ سرّ التداخل ليس مُمارسة المزيد من قوة الإرادة، أو أن تُعنف نفسك كونك لست مثالياً. يكمن السر في التغير دون جبر. أيّ شيء تُجبر نفسك على فعله، سيفشل في النهاية. إنّ مُقاومة التقدم في السن لن يُبنى في يوم، ومهما كان الشيء الذي ستفعله الآن، يجب أن تستمرّ في فعله عقوداً. لذلك، يجب الكفّ عن التفكير باصطلاحات ضبط النفس والتحكّم بها. إنّ بعض الناس ينظرون بقداسة إلى الوقاية، إذ يستهلكون ملعقة واحدة من الدسم في اليوم في وجبتهم، لأنّ هذه هي الكمية المثالية من أجل صحة القلب. إنّهم يتجاهلون الرياح والأمطار ويحصلون على خمس ساعات تمرين قوي كلّ أسبوع. يُلهم القديسون البقية منا، إلا أنّهم في الحقيقة أيضاً مُثبطين، لأنّهم يُذكّروننا أننا على بُعد مئات الأميال من أن نكون قديسين أيضاً.

إنّ التغيير دون إجبار بالقوة وارد بكلّ تأكيد. كي تُحققه، يجب أن تُعدّ مصفوفة من أجل صنع خيارات أفضل. إنّ كلمة «مصفوفة» تعني ببساطة إعدادات حياتك اليومية. كلّ واحد منا يمتلك مصفوفة سلفاً. تقوم مصفوفات البعض منا بخيارات أسهل مما يفعل الآخرون. إنّ خزانة المطبخ التي لا تحتوي على وجبات خفيفة ستكون جزءاً من مثل هذه المصفوفة. كذلك منزل بلا تلفاز، أو ألعاب فيديو هو خيار

ثان في مثل هذه المصفوفة، إلا أنّه لو كنت تُهرول كلّ يوم، لأنّه ليس لديك تسلية في المنزل، فأنت لست جيداً مع نفسك. في النهاية، فإنّ الجانب الجسدي ثانوي، بينما المصفوفة جوهرية أكثر ومستدامة، ولهذا نُحيط أنفسنا بالدعم من أجل السلوك الذي نُفضّل.

إنّ السر الحقيقي هو أن تعيش داخل مصفوفة، حيث يشعر العقل أنّه حر في اختيار الشيء الصحيح، عوضاً عن أن يشعر أنّه مُضطر لاختيار الشيء غير الصحيح.

مصفوفة لنمط حياة إيجابي

- اتخِذْ أصدقاء جيدين.
- لا تعزل نفسك.
- حافظْ على رفقة عمر مع زوج أو شريك.
- أشرك نفسك اجتماعياً في مشاريع ذات قيمة.
- كُنْ قريباً من أناس لهم أسلوب حياة جيد، فالعادات مُعدية.
- اتبِعْ هدفاً في الحياة.
- اترك وقتاً للعب والاسترخاء.
- حافظْ على نشاط جنسي مُرضٍ.
- ناقِشْ القضايا المُتعلقة بالغضب.
- تمرّسْ على إدارة التوتر «الجهد».
- تعامَلْ مع ظواهر العقل التفاعلية الضارة: عندما يكون لديك رد فعل سلبي، قِفْ، وتراجع قليلاً، وخُذْ أنفاساً عميقة، ثمّ لاحظ كيف تشعر.

لقد قمنا بتغطية العديد من هذه العناصر في نقاشنا حول نمط الحياة المثالي لدماغك، بيد أنّ هذه النقاط نفسها قد تقاطعت مع موضوع مسألة طول العمر. هناك أمر أساسي بسيط يربطهما: يأتي النجاح عندما يعمل الناس معاً، بينما يحدث الفشل على الأغلب عندما يكون الإنسان وحيداً. عندما يكون لديك زوج أو شريك يبقى حريصاً على وجبتك «ألم تأكل كعكة اليوم؟ خُذْ جزرة»، هو أفضل من التجوّل في قسم المأكولات المُجمّدة في السوق المركزي وحدك، والاندفاع لشراء ما يكفي أسبوعاً كاملاً من العشاء المُجمّد. إنّ وجود صديق يذهب إلى صالة الرياضة معك ثلاث مرات أسبوعياً، أمرٌ يُحفّزك أكثر من كلّ الوعود التي أخذتها على نفسك نهاية الأسبوع وأنت تتفرج على كرة القدم مساءً. من المُهمّ أن تؤسس مصفوفتك باكراً وأن تجعلها تستمر. أظهرت الدراسات أنّ خسارة زوج فجأة يُؤدّي إلى العزلة، الكآبة، فرصة أكثر للأمراض، عمر أقصر. إلا أنّه لو كان عندك شبكة اجتماعية بالإضافة إلى زوجك، يكون لديك حماية ضدّ هذه العواقب الوخيمة.

إنّ أكثر الجوانب المُعطّلة لتقدم العمر هي العطالة. أي أن نستمرّ بالقيام بفعل الأشياء نفسها التي كنا نقوم بها دائماً. عندما نبدأ في المرور بنهاية منتصف العمر، تسقط الأمور الجديدة بالتدريج على جوانب الطريق، وتتجاوزنا على نحو سلبي، ونفقد بذلك حافزنا. إنّ الكثير من الأشخاص المُتقدمين في السن يجدون أنّهم قد انقطع بهم السبيل بسبب العطالة.

يستذكر «ديباك» زوجين تعثرت علاقتهما عندما بلغت الزوجة الخمسين من العمر. لقد نظرت إلى عيد ميلادها الخمسين على أنّه نقطة علّام، ونقطة بداية جديدة. لقد كان أطفالها على أعتاب الجامعة،

وكانت وظيفتها مُؤمَّنة، ولكنّها أرادت أن تفتح جوانب جديدة من الحياة، لم يكن بمقدورها أن تكتشفها عندما كانت مسؤولياتها الأسرية تسحبها بعيداً عن أحلامها القديمة.

قالت الزوجة: «كان عندي مع زوجي طقس سنوي، لقد أخذنا إجازة نهاية أسبوع طويلة، وجلسنا وحدنا وأعدنا تقييم زواجنا. كان أمراً مُنظماً. قمنا بإعداد قائمة بكلّ عنصر من عناصر علاقتنا، بما في ذلك الجنس، العمل، الأجندات الخفية، الاستياءات. نحن كلانا مُنظمين جداً، لقد نظرنا إلى الفترة قبل أن أُصبح في الخمسين، وقيّمنا كلّ جانب من زواجنا، واكتشفنا أننا أحرزنا على الأقل ثمانية من عشرة في كلّ فئة. شعرتُ بالسعادة و الأمان».

من أجل ذلك أتى الأمر كصدمة عندما جلست المرأة في إحدى الليالي، كي تكشف خطتها في إنجاح الزواج في العشرين سنة القادمة. توجّه زوجها، الذي كان ناجحاً جداً في العمل، نحوها وُقال: «لا أُريد أن أتغيّر. لِمَ أُزعج نفسي؟ سنكبر. أرانا نجلس على كراسي مُريحة وننتظر الأولاد كي يتّصلوا».

من دون أن تُلاحظ، كان زوجها قد استسلم إلى العطالة الزاحفة. لقد تمركزت حياته كلّها حول عمله أولاً وبداية، وعندما جاء التقاعد كما رآه، لم يبقَ هنالك شيء يُنجزه. «لقد فعلتُ كلّ ما كنت سأفعله. لماذا مُحاولة تكرار الماضي؟ إنّه لمن الصعوبة بمكان أن يُكرر الإنسان الشيء نفسه مرات ومرات».

استشار الزوجين مُختصاً، إلا أنّ وجهتي نظرهما كانتا مُختلفتين. كانا على حافة الطلاق، وكان كلاهما خائب الأمل إلا أنّهما كانا مرتاحين بخيارهما. لقد شعرت الزوجة أنّها حرة كي تصنع حياة

جديدة بناءً على تطلعات جديدة، وكان الزوج مُرتاحاً لفكرة أن يتكئ على أمجاده، وينظر بحنين إلى الماضي. لقد كان كلاً منهما شخصاً ذكياً يحترم ذاته وواثق بنفسه.

إلا أنّه بمرور الوقت، وعندما أصبحت الخمسون ستين ثم سبعين ثم ثمانين، أيهما اتّخذ قراراً أفضل؟ إنّ الزوجة تبني على المصفوفة التي حافظت عليها في العقود الخمسة الأولى، بينما كان الزوج يثق أنّ الوقت سيتكفل بنفسه. لا ضمانات في الحياة، إلا أنّ مُعظم الأطباء النفسيين يتوقعون أنّها قامت بالخيار الأفضل على المدى الطويل، بل أكثر من ذلك، إنّ فرصتها أكبر كي تشعر بالرضى وهي تكبر وتتقدم في العمر.

الربط مع الأخلاق

لقد قمنا حتّى الآن بتغطية الجوانب الأساسية من الـ «الشيخوخة الجديدة» عنوان الحركة الاجتماعية الجديدة التي تدافع عن الشيخوخة الإيجابية. لقد تغيّرت صورة الشيخوخة في العقدين الماضيين على نحو كبير، فلا أحد يتوقع أن يُوضع على الرف في الخامسة والستين. هناك نسبة كبيرة من مواليد هذا الجيل لا يرون التقاعد في مستقبلهم. إنّ الشيخوخة يتمّ دفعها بعيداً أكثر من أيّ وقت مضى. على نحو أو آخر، هذا هو الجانب الإيجابي من العيش في ثقافة الشباب، إذ لا يُريد أحدٌ أن يُواجه بأنّه لم يعُدْ صغيراً، وأصبح هنالك موجة أخيرة من كبار السن يقومون بتغييرات إيجابية على أنماط حياتهم، حتّى لو لم يكن ذلك بالسرعة الكافية، أو بمساواة كافية مع الشباب. إنّ الزيادة في طول العمر، التي أفادت النصف الأعلى من ذوي الدخل الأمريكيين، لم تمتد إلى النصف الأسفل،

حيث العمر المُتوقع أقرب للسبعينيات من الثمانينيات، ويتجه بسرعة إلى النصف العلوي.

ما الخطوة التالية إذاً؟ نحن نعتقد أنّ مُكافحة الشيخوخة تحتاج إلى النظر ما وراء المادي، وحتّى إلى ما وراء النفسي. تتأصل الحياة الأفضل في رؤية من الرضى، وهي بذلك الحياة التي يرغب المرء بإطالتها. إنّه من الصعب أن يكون لديك رؤية تتحدى الشيخوخة، لأنّه على مرّ أجيال لا تُعدّ ولا تُحصى، فقد نظر البشر حولهم، ماذا رأوا؟ لقد رأوا أنّ كلّ المخلوقات تكبر وتموت. لكنّ هذه الملاحظة العامة ليست صحيحة في الواقع. بمعنى واقعي فإنّ الخلايا خالدة، أو على الأقل أقرب ما تكون إلى الخلود كما يُمكن أن تكون الكائنات الحية. هل من المُمكن أن يكون هذا مفتاحاً لرؤية جديدة وأسمى للحياة؟

إنّ الطحلب الأخضر والأزرق الذي تطوّر منذ مليارات السنين ما زال معنا. إنها لم تمت أبداً، ولكنّها ببساطة انقسمت واستمرّت في الانقسام، وهذا أيضاً صحيح بالنسبة إلى الكائن الحي وحيد الخلية مثل amoebae و paramecia، التي تُوجد في في البرك المائية. إنّ الظروف المُعاكسة تقضي حتماً على الحياة البدائية بالمليارات، بيد أنّ حوادث الطبيعة ليست مثل فترة الحياة الطبيعية. إنّ فترة الحياة الطبيعية بالنسبة إلى العديد من الخلايا غير محدودة. فقط عندما تتجمع في النباتات والحيوانات المُعقدة تُواجه الخلايا احتمال الموت. إنّ كرية الدم الحمراء التيتموت في ثلاثة أشهر، وكرية الدم البيضاء التي تموت حالما تلتهم وتُتلف جرثومة مُعتدية، والخلية الجلدية التي تتطاير بعيداً في الهواء، كلّها تعيش فترة الحياة الطبيعية. بيد أنّ الجسم يدمج مئات من أنواع الحياة المُختلفة

المُتوقعة، كما في الكثير من أنواع الأنسجة. وحتّى بعد ذلك هناك فسحة هائلة ومرونة. إنّ الخلايا الجذعية تتواجد لدى أقدم المخلوقات البشرية، مع إمكانية أن تنضج إلى خلايا جديدة مُفعمة بالنشاط.

لقد احتفظت خلايا جسمك على جميع آليات أشكال الحياة البدائية، بما فيها انقسام الخلية، ولكنّها استمرّت أيضاً بالتطور. إنّ المخلوقات المُعقّدة كالثدييات أضافت اختراعات مُنقذة للحياة لا تملكها الكائنات البدائية، كنظام المناعة. إذ أنّ جسم الإنسان يُواجه تهديدات عديدة، لا تُعاني منها الطحالب الخضراء الزرقاء، إلا أنّ كلّ واحد من هذه التهديدات قد قوبل خلال عمليات التطور بأساليب إبداعية للدفاع والتأقلم والبقاء. إنّ العقل البشري قد استلم زمام الأمور من التطوّر الخليوي منذ زمن طويل. على سبيل المثال، فإنّ الفائدة العظمى الوحيدة من طول العمر قد تكون التطهير، فقد كانت مُعالجة مياه المجاري وتنظيف المياه هي قفزات ثورية للجنس البشري، فخسارة هذه المياه حول العالم بسبب تلوث إمدادات مياه المجاري ومياه الشرب، كانت تشتمل على خطر جسيم بالنسبة إلى مئات ملايين البشر. إنّ الطب، بالطبع، هو طريقة رئيسة مُستمرّة لإطالة العمر.

كلّ منا عالق بين قوتين تتنافسان من أجل مستقبلنا الشخصي، بين قوّة التطوّر التي تُطيل الحياة أكثر وأكثر، وبين قوة الانتروبيا entropy التي تُحلل وتُفني الأشياء الفيزيائية مع مرور الوقت. إنّ التقدم بالعمر هو قوة «أنتروبيا» بالغة التعقيد، ليس ببساطة النجم الذي استهلك وقوده وانهار على نفسه، وانفجر في سكرات موت مأساوية بانفجار nova أو انفجار عظيم supernova.

في الحقيقة، إنّ الوضع في غاية التعقيد، إلى درجة أنّ كلّ

شخص بإمكانه اختيار أيّ جانب يُفضّل: الإنشاء أو التدمير. إنّ قوة «الأنتروبيا» ليست مصيراً، ولا يُوجد سبب يحول بينك وبين اختيار التطوّر كلّ يوم. في النهاية، إنّ رابطتنا الحقيقية مع الخلود هي من خلال التطوّر، الذي قاد الخلق مدة «13.8» بليون سنة منذ الانفجار الكبير the Big Bang. باكراً في أحد أيام الربيع عندما تجد الأشجار الجرأة كي تُصدّق أنّ الشتاء قد انتهى، اذهبْ إلى الخارج واقطُفْ غصناً من برعم جديد ينمو من شجرة مُزهرة، أو حرش من الورود. تفحّصْه، تجد أنّ كلّ فسيلة رقيقة لها طرف ينمو كي يصل إلى المجهول. على الرغم من مظهر هذه الفسيلة الرقيق الضعيف، إلا أنّها تُكرر فعل الخلق الذي يستمرّ إلى الأبد. هذا هو الدليل المادي على إيمان الحياة بذاتها.

في الحقيقة، أنت طرف الكون النامي. هناك دهر من الوقت، أطول من عمر أقدم المجرات، قد تضافر كي يصل إلى هذه اللحظة في وجود شخص ما. إلى أين يتجه الكون في اللحظة التالية؟ وحدك مَن يُقرر ويختار. أنت مسؤول عن نموك، وعلى الرغم من ذلك فإنّ خيارك ليس شخصياً، فالخلود قد أسلم نفسه بين يديك. إنّه ينتظر قرارك، وأينما تذهب لاحقاً، فإنّ الحقيقة ستتبعك. لو ظننتَ أننا نُبالغ «أو أننا غريبون»، فكّر بما تفعله خلاياك، فلا يُمكن أن تُوجد الحياة دون اتصالها مع الخلود.

حلول الدماغ الخارق

أطول الأعمار

كلّما هرمت خلية، هرمتَ أنت. هذه هي الخلاصة البيولوجية، إلا أنّ الخلايا مُصممة بقوة خلال مدى التطوّر، كي تبقى على قيد الحياة. إنّها مُرتبطة بعمليات كيميائية خالدة حرفياً، أو على الأقل قديمة بقدم الكون. من المُفارقات، أنّه حتّى لو فعلتَ كلّ شيء على نحو خاطئ من حيث نمط الحياة: تدخين مزمن، تحشو جسمك بالدهون والسكر، لا تتدرب أبداً، فإنّ الدماغ نفسه المُتورط في خياراتك الفظيعة، هو ذاته يُحاول أن يبقى خالداً. إنّ خلايا الدماغ مثل كلّ الخلايا الأخرى، تشنّ حملة ناجحة كي تهزم الزمن، وهذه الحملة تجري ثانية بثانية، من لحظة البداية في الرحم.

كنا نخوض في الفلسفة قليلاً، إلا أنّ هناك طريق مُحددة تجعلك تعيش رؤية الحد الأقصى من طول العمر. إنّ الفوز باليانصيب الوراثي أمرٌ نادر. هناك أبحاث كثيرة نظرت في طفرات مُعينة سمحت لسلالة «الأشكينازي» اليهودية أن يعيشوا أكثر من مئة سنة، إذ أصبح الأباء والأمهات والإخوان والأخوات كلّهم مُعمّرين. سابقاً لم يكن هناك توثيق تاريخي لعائلة فيها أكثر من شخص عاش أكثر من مئة في جيل

واحد. يبدو أنّ العامل الرئيس هو مورثاتهم التي حصنتهم من تراكم الترسبات في شرايينهم، وهو السبب الرئيس في النوبات القلبية والسكتات. على كلّ، في هذه المرحلة، يبقى احتمال نقل هذه هذه الميزة الوراثية إلى الآخرين أمراً بعيداً.

في عموم السكان، يتوسّع طول الأعمار في الدول النامية. إنّ النساء اليابانيات هنّ الأكثر أعماراً على وجه الأرض. إنّ مُتوسط العمر المُتوقّع للأمريكان والذي يزداد في كلّ عقد من الزمان هو أمرٌ مفهوم، فالتعقيم والرعاية الصحية كانت أموراً أساسية. لقد كُبحت أمراض الأطفال المُعدية، وكانت كلّ التحسينات الأساسية التي اتُخذتْ مُؤخراً في الرعاية الصحية الإسعافية للنوبات القلبية، وبرامج الإنعاش لحالات السكتات الدماغية أموراً هامة جداً، كما أنّ الامتناع عن التدخين قد زاد مُتوسط العمر المُتوقع. أمّا العقبتان الأخيرتان فهما في الغالب قلة ممارسة التمارين، والبدانة. بكلمات أخرى، طالما أنّ الناس يأخذون الإجراءات الوقائية على محمل الجد، ويقومون بتغييرات إيجابية في أنماط حياتهم، فإنّ الجانب الفيزيائي من العيش طويلاً قد تمّ الاعتناء به. هناك فئة نادرة فقط من البشر سيُصبحون مُعمّرين «حوالي واحد من ثلاثين ألفاً، بينما المزيد والمزيد منا سيعيشون في صحة جيدة في ثمانينياتهم وتسعينياتهم.

إنّ وجهة النظر القياسية هي أنّه كي نُحرز إنجازاً مُهمّاً في وضعنا الراهن، يجب أن نجد علاجاً للسرطان والزهايمر. بالتأكيد كلاهما من آفات الشيخوخة. تظلّ أمراض القلب هي السبب الرئيس للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية، على الرغم من التطوّرات في العلاج، إلا أنّ الطب لم يكتشف المُسبب. إنّ الترسبات المُتراكمة

في الشرايين التاجية تبدو كأنّها أنقاض تسدّ مصرف ماء. ومع ذلك، يتطلب الأمر جروحاً مُتناهية في الصغر في بطانة الأوعية الدموية الناعمة كي تُؤمّن لجزيئات الدهون الدقيقة مكاناً كي تعلق. تبدأ هذه العملية عندما تكون صغيراً، وعلى الرغم من كون عوامل الخطورة معروفة، كالكولسترول العالي، التدخين، نمط الحياة «الجالس»، سلوك النمط «أ»، التوتر العالي، فإنّ عوامل الخطورة ليست كالأسباب.

حالياً، يعرض طول العمر صورة مرتبكة بين المورثات، عوامل الخطر، العقاقير، والعامل الأخير مُفضّل عند الشركات الدوائية. إنّ كبار السن يأخذون سبعة أدوية في المُتوسط، كلّها لها تأثيرات جانبية. إنّ أخذ الحبوب أمرٌ سهل، وكذلك وصفها سهل على الطبيب، إلا أنّه في العقد الأخير، أُجمع على أنّ العلاجات الرائدة للكآبة وأمراض القلب والتهاب المفاصل، كلّها أقلّ فعالية، أو أكثر خطورة ممّا تمّ التسويق له. إذا كان هناك شيء مُهمّ، فإنّ التركيز على الأدوية قلل من حماس العامة في مُمارسة الوقاية التي ليس لها آثار جانبية وتمتلك فوائد مُثبتة.

نودّ أن نُناقش النهج الأكثر شخصية في مسألة طول العمر، وهو التناغم مع جسدك. يتطلب هذا وعياً بذاتك. من جهة، لديك حياة طويلة من الإعجاب واللاإعجاب، والحب والكره، العادات، المُعتقدات، التكيّف. ومن جهة أُخرى، لديك الحكمة التي تطوّرت في كلّ خلية. إنّ مُضاد الشيخوخة هو أن تجعل هذين النصفين يندمجان. هذا هو المثال المثالي عن بقاء الأحكم.

حكمة الخلايا

سبعة دروس في طول العمر

- تتشارك الخلايا وتتعاون. لا تجد خلية تعيش في عزلة.
- تُعالج الخلايا ذاتها.
- تتطلب حياة الخلية تغذية دائمة.
- الخلايا دائماً في حركة حيوية، وهي تموت لو علقت.
- دائماً يتمّ المحافظة على التوازن بين العالم الداخلي والخارجي.
- يتمّ التعرف مباشرةً على السموم والأمراض، ويتمّ الدفاع ضدها.
- إنّ الموت جزء مقبول ومُسلّم به في دورة حياة الخلية.

لقد أصبحت الخلايا حكيمة عبر بلايين السنين من التطوّر، بإمكانك أن تكون بنفس الحكمة باستخدامك مِنَح الوعي الذاتي، مع الانتباه كيف حلّت البيولوجيا بعض أعمق المسائل التي تُواجهها في حياتك اليومية.

الدرس الأول: تتشارك الخلايا وتتعاون. لا تجد خلية تعيش في عزلة.

أنت جزء من المجتمع البشري، والتعايش هو الطريقة الأكثر طبيعة وصحة من أجل العيش. لا تتصارع الخلايا مع هذه الحقيقة، بل تستفيد جداً من اجتماعها معاً كي تُشكّل النسج والأعضاء، ويبقى دماغك

هو الشاهد الأروع على ذلك. بيد أننا جميعاً نتوق كي نلعب بمفردنا مدفوعين بالأنا، كي نُجمّع ونُراكم المزيد على أنفسنا، ونُضيف العائلة المُقربة إلا أننا نستثني كلّ ما سواها. في كتاب مُميّز حول كيف تُصبح غنياً، ينظر في حياة أثرياء عصاميين، استنتج المُؤلف استنتاجاً مُحبطاً: معظمهم كانوا «أنذالاً». إنّ الخلايا ليست مُضلَّلة إلى هذه الدرجة كي تبحث عن المكانة العالية وأن تكون الرقم واحد.

لسنا بصدد تقديم درس أخلاقي هنا. لقد أظهرت بعض الدراسات المُدهشة أنّ الروابط الاجتماعية مُعدية على نحو غامض. عند غربلة بنك المعلومات الهائل في دراسة «فرامينغهام» عن القلب، التي فحصت عوامل الخطر المُتعلقة بالنوبات القلبية مدة إثنتين وثلاثين سنة، اكتشف علماء الاجتماع اكتشافاً مذهلاً. إنّ البدانة، وهي أحد أهم أخطر العوامل المُسببة لأمراض القلب، تنتشر كالفيروس، في شبكة اجتماعية عائلية، أو زملاء عمل، أو مجموعة أصدقاء، فعندما يكون لك علاقة مع شخص بدين، فهذا يجعلك ببساطة مُعرّضاً كي تكون أنت بديناً أيضاً. بناءً على البيانات، لو أصبح شخص ما بديناً، تزداد نسبة أن يُصبح صديقه مثله حوالي 57%. هذا يعني أنّ الشبكة يُمكن التنبؤ بها عن طريق البدانة على نحو أكبر من مُقارنة المورثات المُتعلقة بهذه الحالة. لو أصبح أحد الأقرباء بديناً، فإنّ فرصة أن يُصبح قريب آخر بديناً تزداد 40% بينما عندما يُصبح أحد الزوجين بديناً، فإنّه يزيد فرصة أن يُصبح الآخر بديناً بنسبة37%.

باستخدام الأساليب الإحصائية التي ربطت «12067» من سكان «فرامنغهام»بولاية «ماساتشوسيتس»، وجد الباحثون أنّ الفيروس مثل سلوك البدانة يُمكن أن يُطبق أيضاً على المخاطر الأخرى مثل التدخين

أو الاكتئاب. إذا كان لديك صديق يُدخّن، يزداد احتمال أنّك ستُدخّن، في حين وجود صديق توقّف عن التدخين يزيد من احتمالات عمل التغيير الإيجابي نفسه. بيد أنّ الجانب الأكثر غموضاً، هو أنّك لستَ مُضطراً أن ترتبط بشخص آخر مباشرة. إذا كان لدى صديقك صديق غير معروف لك، مُدخن أو مُصاب بالبدانة أو مُكتئب، تزداد فرصك في الإصابة بتلك العادات، ولو بهامش صغير.

لقد وجد علماء اجتماع آخرون أنّ هذه الارتباطات غير مقبولة، بيد أنّه لم يعثر أحد حتّى الآن على أُنموذج أفضل من أجل شرح كيف يتمّ تمرير السلوك بين الناس. إنّ النقطة المهمة هي أنّ وضع نفسك ضمن سياق اجتماعي إيجابي هو أمرٌ جيد جسدياً وعقلياً. بطريقة غير مفهومة تماماً، تفهم خلايانا ما يعنيه فعل الخير. لقد طلبت دراسة في علم النفس في جامعة «هارفارد» الكلاسيكية في الثمانينيات من الدارسين مُشاهدة فيلم يُصوّر الأم «تيريزا» وهي تعمل مع الأطفال المرضى والأيتام في «كلكتا»، بينما كانوا يشاهدون الفيلم، انخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب لديهم.

عند الذهاب أبعد من ذلك، في عام 2008 اختبرت دراسة أجرتها الجامعية «سارة كونراث» في «ميشيغان» تدرس علم النفس الاجتماعي مسألة طول العمر عند عشرة آلاف من سكان الولاية الذين شاركوا في دراسة صحية تعود إلى تخرجهم من المدرسة الثانوية في عام 1957. ركزت «كونراث» على أولئك الذين قاموا بالعمل التطوعي في السنوات العشر الماضية، وكانت النتيجة رائعة. إنّ الأفراد الذين تطوعوا عاشوا فترة أطول من غير المتطوعين. من بين «2384» غير المتطوعين، تُوفي 4.3% بين عامي 2004 و2008

بيد أنّه فقط1.6% من المتطوعي نقد ماتوا.

إنّ الكلمة لمفتاح «الأساسية» هي الإيثار. لقد سُئل الناس لماذا تطوعوا، ولم تتضمن كلّ إجابة كلمَة «الإيثار». لقد كانت بعض دوافع المُشاركين مُوجهة للآخرين، مثل «أشعر أنّه من المُهم مُساعدة الآخرين» أو «أنا أعلم أنّ العمل التطوع هو نشاط هام بالنسبة إلى الناس». رُبّما كان لدى مُتجاوب آخر أسباب شخصية كي يتطوع، مثل: «العمل التطوعي هو هروب جيد من متاعبي الخاصة»، أو «العمل التطوعي يجعلني أشعر بالرضا عن نفسي». هؤلاء الناس الذين قالوا أنّهم تطوّعوا لإرضاء ذواتهم لديهم تقريباً المعدل الأخلاقي نفسه «أربعة في المئة»، مثل الأشخاص الذين لم يتطوعوا على الإطلاق. هذا مُجرّد مثال واحد من بين العديد من الأمثلة التي تدعم أنّ الصفات غير المرئية في نظام «العقل– الجسم» لها عواقب فيزيائية. إنّ خلاياك تعرف مَن أنت وما الذي يدفعك. لقد كانت أبحاث «ميشيغان»هي الأولى التي تُظهر أنّ ما يُحفّز المُتطوعين، يُمكن أن يكون له أثير على العمر المتوقع.

إنّ الانتقال من الأنانية المُرتكزة على النفس، إلى التقاسم الاجتماعي هو عملية، تبدو الخطوات إليها كالآتي:

- أُريد أن أكون محبوباً ومقبولاً.
- إذا احتفظتُ بكلّ شيء لنفسي، سيرفضني الآخرون.
- يُمكننا أن ننجح معاً أو نفشل كلّ على حدى.
- أستطيع تحمّل المشاركة. لا يضر ذلك. تبدو جيد في الواقع.
- عندما أُعطي، أجد أنني أتلقى.

- كلما كان لديّ الكثير، كثر ما أستطيع أن أُقدّمه.
- من الغريب، ولكن هناك شعور بالاكتفاء من إعطاء المزيد.
- النوع الأكثر إرضاءً من العطاء هو العطاء من الذات.
- أجد أعمق اتصال يأتي من سخاء الروح.

كما هو الحال مع كل شيء في الحياة، فإنّ المسار من الخطوة الأولى وإلى الأخيرة ليس خطاً مُستقيماً، ولكنه مُتعرج ويختلف عند كلّ شخص. إنّ الطفل ذي الثلاثة أعوام الذي يتعلّم تبادل الألعاب لا يُمكنه إدراك ماهية سخاء الروح. بعض الناس لا يُدركون ذلك، بغضّ النظر عن عدد السنوات التي مرّت من حياتهم. مع ذلك، فإنّ بناء الذات يتبع هذا المنحى، على نحو مُتطابق مع تصميم الخلية الطبيعي، الذي ينطوي على المُشاركة والتعاون باعتبارها مسألة حياة أو موت. على مستوى الذات، ليس البقاء على قيد الحياة هو القضية عادة، وإنّما المسألة هي المُكافآت التي تتلقاها من خلال الترابط والاتصال، وهو العملية الأساسية التي تُؤسس من أجل المجتمع السلمي.

الدرس الثاني: تُعالج الخلايا ذاتها.

عندما تكون مُدركاً لذاتك، تتعلم كيفية إصلاح أضرارك، وهذا يأتي بشكل طبيعي للخلايا، على الرغم من أنّ الشفاء لا يزال واحداً من العمليات الجسدية المُحيرة والأكثر تعقيداً. نحن نعرف فقط أنّ الشفاء موجود وأنّ الحياة تعتمد عليه، وأنّ الخلايا محظوظة كونها غير مُضطرة إلى التفكير فيه. إنّ الخلايا تكتشف وتُسلّط الضوء على أيّ ضرر، وعلى الفور تضع آلية الترميم في العمل. على مستوى

«العقل – الجسد»، هناك مُوازاة أساسية. عندما نقول إنّ الزمن يُداوي كل الجراح، فنحن نتحدّث عن عملية تلقائية مهما كانت مُؤلمة. يجري الحزن في مجراه الطبيعي، على سبيل المثال، دون أن يعلم أحد كيف يلتئم التحطيم في الحقيقة.

إلا أنّ الكثير من الشفاء ليس آلياً، نعرف ذلك من الذين لا يتعافون أبداً من الحزن. إنّ معظم وقت الشفاء هو نشاط الوعي. تنظر إلى الداخل طوال الوقت وتسأل: «كيف «أصبح» وضعي؟». ليس هناك ضمانية أنّك ستجد المفتاح، بل إنّه عندما يكون الأذى الداخلي مؤلماً ومُوجعاً، فإنّ مُجرّد النظر إليه يُصبح صعباً. إنّ الشفاء الذاتي يعني تجاوز الألم وإيجاد طريقة تُعيدك مُتماسكاً من جديد. إنّ الطريق يبدو شيئاً كهذا:

- أنا أتألّم. فليُساعدني أحد.
- أنا أتألّم من جديد، فليُساعدني أحد من جديد.
- لماذا لا يذهب الألم؟ لو لم أنظر إليه رُبّما يذهب.
- حاولتُ إلهاء نفسي، إلا أنّه لا بُدّ لي من أن أصل إلى هذا الألم الداخلي.
- أستطيع أن أقف كي أرى ما المشكلة.
- رُبّما يكون هناك ما يُمكن أن أفعله لنفسي.
- هذا الألم قد يُخبرني شيئاً، ولكن ما هو؟
- أعتقد أنني بدأتُ أفهم، وبدأ الألم الآن يتنحّى جانباً.
- أشعر براحة رائعة. إنّ الشفاء مُمكن.
- أثق بقدرتي على الشفاء.

إنّ الطفل الذي يصرخ لوالدته كي تأتي لمساعدته، ليس له أحد سواها يُساعده. لا يعي الطفل المرحلة الأخيرة، **أثق بقدرتي على الشفاء**. بيد أنّ الشفاء هو جزء من الحلقة المُفرغة لردود الأفعال الكبيرة، التي تُحافظ على تماسك العقل مع الجسد. كلّما اختبرتَ ولو لحظة شفاء بنفسك، كلّما نمت قدرتك على ذلك. إنّ النصر على أعمق الجروح الداخلية هو نصر روحي. دون هذا النصر تُصبح الحياة قاسية، إذ لا يُمكن تجاهل الجروح. فقط عند بناء النفس بإمكانك أن تُثبت لنفسك أنّ الحياة ليست قاسية، طالما أنّ النصر على الألم مُمكن. من خلال الوعي الذاتي، تُدرك أنّ الشفاء هو أحد أكبر القوى المُحافظة على الحياة.

الدرس الثالث: تتطلب حياة الخلية تغذية دائمة.

تنجو الخلايا بثقتها أنّ الكون سيدعمها. هذه الحقيقة مُؤكّدة إلى درجة أنّ الخلية النموذجية لا تحتفظ بأكثر من ثلاث أو أربع ثوان من الغذاء والأكسجين الاحتياطي. إنّ التغذية دائماً موجودة. باستخدام هذه الحقيقة المُؤكّدة، بإمكان الخلية أن تُخصص كلّ وقتها وطاقتها من أجل الأشياء التي تجعل الحياة تسير قُدماً: النمو، التكاثر، الشفاء، تدبير أمورها الداخلية. في الوقت نفسه، لا تختار الخلايا ما هو جيد لها. كلّ التغذية جيدة. لا وقت لارتكاب الأخطاء أو مُغازلة أنماط الحياة الخطرة.

إليك حكمة مُقدّرة في المضمون أكثر من الظاهر. في حماسنا الثقافي، تكون كلمات «المخاطرة، المجازفة، المخاطر» هي كلمات إيجابية، بينما كلمات «التوازن، التناسب، التوسط، الاعتدال» تبدو

كأنّها مُملة للغاية. نحن نعتبر أنّه من حقوقنا الفطرية أن نُجرّب التمرد. من أجل ذلك، لدينا كلّ الإغراءات كي نتجاهل منافع الحياة المُتوازنة، وبينما نقوم بالتجارب، تُعاني خلايانا. بيد أنّ للحكمة أكثر من درس. يُقدّر الجميع حق الإنسان في ارتكاب الأخطاء، ويكون التطوّر مُتسامحاً جداً. بإمكانك دائماً التراجع عن خطواتك والبدء من جديد بطريق تُؤدي إلى حياة أكثر تغذية. إنّ المُهمّ هو أن تعرف ما الأكثر تغذية لك شخصياً، وأن تضع طاقتك هناك.

عندما تفعل ذلك، تُصبح العاطفة جزءاً من التوازن. من المفترض أن تكون الخلايا شغوفة ومُحبة للحياة سلفاً. إنّها في النهاية تفعل كلّ ما تستطيع كي تزدهر وتتكاثر. لذلك عليك أن تُغذي نفسك بالأشياء الثلاثة التي تزيد محبتك للحياة. إنّ الأمر يستحقّ أن تجلس وتكتب فعلاً الأشياء الثلاثة، ضَعْ القائمة في محفظتك كي تُراجعها، وتُذكّر نفسك كلما احتجت إلى ذلك. بعيداً عن التفاصيل، تحتاج تغذيتك إلى أن تحتضن العقل والجسد، ولذلك، يجب أن تحتوي قائمتك على:

- أعلى رؤية تراها.
- أعمق حب تحبه.
- أبعد مدى تطوله.

تُعطيك الرؤية هدفاً ومعنى، بينما يُعطيك الحب مشاعر مُتنوعة وعاطفة دائمة، أمّا المدى البعيد فهو يُعطيك تحد يتحداك سنيناً كي تُحققه. هذه العناصر الثلاثة معاً تقود إلى السعادة الحقيقية. مثل كلّ جوانب الحكمة، هناك طريق يجب أن تتبعها عندما يؤول الأمر إلى تغذية حياتك. يبدو الأمر هكذا:

- أعتقد أنّني سعيد بما يكفي. إنّ حياتي سعيدة كسعادة الشخص الذي يجلس جانبي.
- فقط أتمنى لو لم يكن نهاري روتينياً ومُتوقعاً.
- تحت السطح مُباشرةً لدي حلم سري.
- رُبّما يجب ألا أخاف أن أُمدد نفسي.
- أستحقُّ جودة وسعادة أكثر في حياتي.
- سأُخاطر وأتبع نعيمي.
- إنّ طموحاتي بدأت تتحقق.
- قد لا يُصدق الأمر، إلا أنّ الكون يقف في صفي.

إنّه قوس من الثقة المتنامية، الثقة التي تأتي على نحو طبيعي إلى الخلايا، إلا أنّها تُخترق وتذهب من حياتنا. بالنسبة إلى مُعظم البشر تتوقف الثقة وتصطدم بالحواجز باكراً، إذ يفقدون ثقة الطفل البسيطة الذي يعتمد على والديه كي يُطعماه، ويُلبساه، ويدعما وجوده. يأتي التحوّل عندما يدخل نوع جديد من الثقة والاعتماد على النفس. خلال هذا التحوّل، يتوقّف الشخص عن الثقة الخارجية «**أثق بأمي وأبي**»، ويبدأ بالثقة الداخلية «**أثق بنفسي**». من الواضح أنّ هذا التحول الصعب قد يشتمل على نكسات، ولذلك يتطلب الأمر وعياً دائماً كي يستمرّ التطوّر. إنّ التغذية الوحيدة التي تستمرّ كلّ الحياة هي تلك التي تأتي من الداخل. إذا بقيتَ واضعاً ثقتك في الآخرين، يُمكن أن يُؤخذوا منك، ولكن لو وثقت بنفسك، فلا مجال لذاك التهديد. يُؤدي الطريق من «**أستطيع أن أفعل ذلك بنفسي**» إلى «**لقد اكتفيتُ**»، وأخيراً إلى «**الكون يدعمني ويقف جانبي**». لا يُوجد طريق أكثر رفعةً أو مكافأةً من ذلك.

الدرس الرابع: إنّ الخلايا في حركة حيوية دائمة، وهي تموت لو علقت «توقفت».

إنّ الخلايا منيعة ضدّ المشاكل العديدة التي تعترض حياتنا اليومية، يجب أن تكون كذلك كي تبقى على قيد الحياة، وإحدى النعم هي أنّها لا تتوقف أبداً. إنّ عالم الخلية كلّه في مجرى الدم، وهو طريق سريع مُمتلئ بالكيميائيات التي تُؤدي إلى ازدحام حركة المرور. يبدو الدم مُتجانساً للعين المُجرّدة وعبارة عن سائل قرمزي لزج نسبياً ودافئ. إلا أنّه مُغاير تماماً على المُستوى الجزيئي. إنّ الخلية لا تعرف أبداً ماذا سيأتي على الطريق السريع في المرة القادمة. إنّ التركيب الكيميائي لدم جندي في المعركة، ودم مريض تمّ تشخيص مرض السرطان عنده، ودم لاعب «يوغا» في كهف في «الهيمالايا»، ودم طفل مولود حديثاً، كلّها مُختلفة تماماً.

إنّ الخلايا تتأقلم مباشرةً، استجابةً للعالم دائم التغير. إنّ الدماغ مجبور أن يكون الأكثر تأقلماً، إذ أنّ كلّ العمليات في الجسد، مهما كانت صغيرة، تؤول إليه. لذلك، لو تورطت بعادة، أو سلوك، أو مُعتقد يرفض أن يتزحزح، فأنت تُعيق دماغك. لقد أخذ علم الطب وقتاً طويلاً كي يُقرّ بخطورة أن يعلق الدماغ. قبل عشرين سنة، نظرت بعض دراسات «العقل- الجسد» المُبكرة في العلاقات المتبادلة بين علم النفس والمرض. اشتبه الكثير من الأطباء دون دليل علمي، أنّ بعض المرضى عندهم شخصيات جعلتهم أكثر عرضة للسرطان بالتحديد. ظهرت النتائج بمسمى «شخصية المرض» وتحددت بالقمع العاطفي والتوتر العام. بيد أنّه لم تكن هناك «شخصية السرطان»، ولذلك لم يكن الأمر مُفيداً في اكتشاف أنّ حالتك النفسية قد تضعك في غموض

أو خطر عام لأيّ مرض كان، من الرشح العادي وحتّى التهاب المفاصل الروماتيزمي والنوبات القلبية.

بيد أنّه بإمكاننا الاستفادة من هذا الاكتشاف وذلك بقلبه على رأسه. عوضاً عن تحديد نوع السلوك الذي يُمكن أن يُرجّح حدوث السرطان، بإمكاننا أن نُركّز على ألا نعلق، حيث أننا نعرف أنّ خلايا الدماغ وكلّ خلايا الجسم الأخرى مُصممة كي تكون مُتحركة حيوياً «ديناميكية»، مرنة، متنبهة دائماً للتغيير. إنّ معرفة أنّ التغيير هو صديقك أمرٌ لا يأتي على نحو طبيعي إلى الجميع، وعندما يتقدّم بنا السن، تزداد مُقاومتنا للتغيير. إنّ الطريق التي يتبعها الإنسان عادة يبدو مثل هذه الأمور:

- أنا هو أنا. ليس لأحد الحق في أن يُغيّرني.
- تُشكّل المألوفات منطقة راحتي.
- لقد بدأ روتيني اليومي يبدو بالياً.
- أنا أرى أُناساً يعملون أكثر مما أعمل. رُبّما كبحتُ فضولي.
- لا أتوقّع من الحياة أن تأتيني بجديد. يجب أن أُحفّز نفسي.
- بدأت الأشياء الجديدة تُصبح مُمتعة.
- من الممكن إحداث منطقة راحة في خضم التغيير.
- أُحبّ حياتي المُتغيّرة، وتُبقي مشاعري مفعمة بالحياة.

لا يتوجّب على الخلايا أن تتبع هذه الطريق، فقد ضمن التطوّر أن تكون الحركية «الديناميكية» من حقائق الحياة ببساطة. يجب أن تُواجه توقفك من مستوى شخصي. في النهاية فإنّ السبب طبيعي وأساسي: أنت مُصمم كي تتطوّر، لأنّ هذه هي الطريقة التي يعمل بها

جسدك. ثمّ إنّ تعاونك مع الطبيعة قد يُواجه بمُقاومة في البداية، ولكن إذا أصررت، فهذه أسهل طريقة كي تعيش وتزدهر.

الدرس الخامس: دائماً يتمّ الحفاظ على التوازن بين العالمين الداخلي والخارجي.

لا تعلق الخلايا بسبب عالمها الداخلي، فهي ليست عصبية أو قلقة على المستقبل. لا تُؤوي أي ندم «على الرغم من أنّها بلا شك تحمل ندوب الماضي، يكفي أن تسأل كبد مُدمن كحول أو بطانة معدة مُقاتل مزمن عن ذلك». من السهل الافتراض أن الخلايا ليس لها حياة داخلية، كونها لا تشكو، بيد أنّها في الحقيقة لها حياة داخلية. إنّ الخط الفاصل بين الداخل والخارج هو الغشاء الخارجي. إنّه على نحو أو آخر دماغ الخلية الصغير، لأنّ الخلية تستقبل كلّ رسائلها من مواقع اللواقط المُحتشدة بالآلاف على غشاء الخلية. هذه اللواقط تُبقي بعض هذه الرسائل في الداخل وبعضها في الخارج، مثل ورقة زهرة الزنبق التي تطفو طوال عمرها، تتفتح إلى العالم الخارجي بينما لديها جذور تصل إلى ما تحت السطح.

من الداخل، تسمح هذه الجذور للرسائل المُتعددة أن تذهب إلى أماكنها. إذا اعتراك إنكار، أو قمع، أو رقابة على أنواع محددة من المشاعر، أو ثورة لمشاعر أُخرى، أو لو شعرتَ بالانسياق وراء الإدمان وعناد العادات، كلّ تلك الأمور يُمكن أن تُعزى إلى غشاء الخلية. تتغير المُستقبلات باستمرار كي تُلبي حاجة الحفاظ على توازن العالم الداخلي والخارجي.

هذا جانب آخر من هبة التكيّف. يُحبّ «ديباك» أن يقول: إنّه ليس

لدينا خبرات وحسب، بل نحن نستقلب تلك الخبرات «نهضمها». كلّ خبرة تنقلب إلى إشارة كيميائية مُرمّزة تُغيّر حياة خلاياك، سواءً على نحو كبير أم صغير، مدة دقائق أو سنوات في بعض الأحيان.

تنشأ المتاعب عندما يقوم شخص ما بإغلاق عالمه الداخلي، ويفشل بالتطابق مع العالم الخارجي. لدينا نقيضان هنا: النقيض الأول هم المُضطربون عقلياً، الذين يكون واقعهم الوحيد هو تفكيرهم المُشوش وهلوساتهم، والنقيض الثاني هم المنبوذون اجتماعياً، الذين ليس لديهم ضمير، وبالكاد لديهم عالم داخلي، ويكمن كلّ تركيزهم في استغلال الآخرين «في الخارج». بين هذين القطبين تقع مجموعة واسعة من السلوكيات. يختل التوازن بين العالم الداخلي والعالم الخارجي من خلال كلّ أنواع آليات الدفاع. بكلام آخر، نحن نضع ما يُشبه الشاشة التي تفصل العالم الخارجي عن الطريقة التي نتعامل بها معه. من أنواع هذه الشاشات التي يضعها الناس:

الإنكار: أن ترفض مُواجهة شعورك الحقيقي عندما تسوء الأمور.

الكبت: أن تُصبح خدراً تجاه المشاعر كي لا تُؤذيك الأحداث التي تجري «هناك».

التثبيط: أن تُضيّق الخناق على المشاعر، عن طريق استخدام منطق أنّ المشاعر المُتضائلة أكثر أمناً، وأكثر قبولاً للمجتمع.

الهوس: أن تترك المشاعر تجمح، دون أن تأخذ في عين الاعتبار تلك الارتدادات التي ستُواجهك من المجتمع، وهو عكس التثبيط.

الضحية: أن تُنكر على نفسك السرور، لأنّ الآخرين لن يُعطوه لك، أو أن تقبل عبء الألم لأنّك تشعر أنّك تستحقه.

التحكّم: تسعى لإقامة أسوار حول عالميك الداخلي والخارجي، كي لا يستطيع أيّ أحد تجاوز حدودك.

السيطرة: استخدام القوة من أجل إبقاء الآخرين أقلّ شأناً بينما تنغمس في وهم القوة.

كيف سيكون الحال من وجهة نظرك لو عشتَ من دون هذه الشاشات؟ في كلمة، سيكون لديك مرونة عاطفية. لقد أظهرت الدراسات على أناس تمكّنوا من العيش حياة صحية مئة عام، أنّ سرهم الأكبر هي قدرتهم على أن يظلّوا مرنين. لقد عانى المئويون النكسات وخيبات الأمل نفسها مثل بقية الناس، إلا أنّهم كانوا يرتدّون على نحو أسهل، ولا يتركون عبء الماضي يُثقلهم. إنّ المرونة العاطفية تعني ألا تكون آليات الدفاع حاضرةً كثيراً، لأنّها عندما تحضر، يتمسّك المرء بجراحه القديمة، ويُؤوي إليه الاستياءات الخفيفة، ويندمج مع التوتر عوضاً عن أن يُلقيه بعيداً، ثمّ يدفع جسدك ثمن كلّ دفاع تقوم به.

لا تتصرّف الخلايا بأيّ شكل من هذه الأشكال المُشوّهة. عوضاً عن ذلك، هناك تدفق داخلي وتدفق خارجي، وهذا هو إيقاع الحياة الطبيعي. إنّ ردّ فعل الخلية الداخلي يُماثل الأحداث الخارجية. يتطلب الأمر وعياً كي تستعيد هذا الإيقاع في نفسك. لكلّ منا أمتعته النفسية، وميلنا إمّا أن يكون من أجل حماية ذاتنا الداخلية من المزيد من الألم، أو من أجل أن نتجاهل حياتنا الداخلية لأنّها فوضوية أكثر من أن نُواجهها. إنّ الطريق المُؤدّية إلى توازن بين «هنا في الداخل» و «هناك في الخارج» يُمكن أن يكون هكذا:

- هذا يُؤلم. لا أُريد التعاطي معه.
- ليس آمناً أن أُظهر مشاعري.

- إنّ العالم مكان مُخيف. لكلّ منا الحق في حماية نفسه.
- سأُعالج مشاكلي غداً.
- لا يبدو أن الأمور تتحسن وحدها.
- رُبّما يجب أن أُواجه مواقفي الخفية ومشاعري المكبوتة.
- نظرتُ في الداخل، هناك الكثير من العمل يجب أن يُنجز. إلا أنّ الأمر لا يُخيف إلى الدرجة التي كنتُ أظنّها.
- من المُريح ترك المسائل القديمة.
- بدأتُ أشعر براحة أكثر في الحياة وأمان أكبر.

الدرس السادس: يتمّ كشف السموم والكائنات الحية المُمرضة مباشرة والدفاع ضدّها.

لو كان للخلايا رأي في أسلوب حياتنا، لأظهرت دون شك اندهاشاً من مدى تهاوننا بالسموم. في الطبيعة، تطرد الخلايا المواد السامة فوراً أو تصدّها، إذ أنّ وظيفة جهاز المناعة الرئيسة هي تمييز الغزاة الضارين من غير الضارين، وكذلك وظيفة الكلى هي ترشيح السموم من الدم. هناك مجموعة كبيرة من مزارع البكتيريا تعيش في أمعائك، ويجب أن تكون هناك، «تناول المُضادات الحيوية سيُزيل دون تمييز مُعظم البكتيريا من جسدك، وسيُؤثر على هضمك فترة، وقد يكون هذا التأثير كبيراً»، وهناك مجموعة كبيرة مُماثلة من المواد الكيميائية العضوية تسبح في الدم. لقد تطوّر نظاما المناعة والكلى كي يُميّزا الجيد من السيئ. أخيراً أصبح ذكاء جسدك منسجماً مع السموم وحارساً ضدّها. لقد كان الدرس نفسه أصعب على البشر كي يتعلّموه.

عندما تجاهل الطب الدارج الحملة المُطالبة بالغذاء الطبيعي، والمُضادة للإضافات الغذائية، أدى ذلك إلى خدمة سيئة لخير العموم. منذ أن بدأت صناعات اللحوم، ومُنتجات الألبان بإضافة الهرمونات من أجل تسريع إنتاج اللحم وزيادة كمية الحليب التي تُدرّها الأبقار، ظهرت تغيّرات مشبوهة في الصحة العامة، كحالات البلوغ المُبكرة عند البنات، وارتفاع حالات سرطان الثدي «نسيج الصدر حساس للمواد الغريبة، ويُمكن أن يعتبرها بسهوله إشارات هرمونية». حتّى اليوم، فإنّ الطبيب العام غير المُختص لديه الحدّ الأدنى من دراسة التغذية والحمية الغذائية. لقد كان من المُفترض أن ينضمّ الأطباء إلى الحملة المضادة للتلوث المُحتمل لهوائنا ومائنا وطعامنا بالسموم.

إنّ المناطق السكنية التي فيها مياه ملوثة، ويكون الصرف الصحي سيئاً، تكون مُعرّضة لجميع أنواع الأوبئة وتكون الأعمار فيها قصيرة. بيد أننا لم ندرس إلى الآن علاقة مُتوسط الأعمار مع المواد المُضافة للوجبة الأمريكية «الطبيعية». تُراقب الحكومة استخدام مُبيدات القوارض والمُبيدات الحشرية بحكم القانون، إلا أنّها نادراً ما تُلاحق وتُقاضي المُخالفات. تعمل قوى التسويق الضخمة على تسويق الطعام السريع، واللحم «سريع النزول» إلى الأسواق، والأطعمة ذات نسب السكر العالية، ومجموعة كبيرة من المواد الحافظة. بيد أنّه لا أحد في حاجة لانتظار الدراسات كي تُبيّن أيّ من هذه الإضافات سام وأيّ منها غير سام. إنّ الوجبة عالية الدسم وعالية السكر وجبة خطيرة، والحذر هو أفضل موقف، وأكل وجبة طبيعية هو أفضل شيء. لماذا لا تُفضّل أن يكون هنالك سُمّية أقلّ يُمكنك الحصول عليها على نحو معقول في وجبتك؟

لا يجب أن يتحول هذا إلى سجال بين المُتطرفين. إلى الآن لم تُظهر أيّ دراسة أنّ الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من المُكملات الغذائية، أو الذين يأكلون الأطعمة العضوية بصرامة، يعيشون أطول من أولئك الذين يأكلون وجبة عادية مُتوازنة. إنّ «السمّ» كلمة مُخيفة، إلا أنّ التناول الموزون للموضوع أفضل من الشفافية المدفوعة بالخوف. إنّ مُبيدات القوارض والمبيدات الحشرية مُكلفة قضائياً بأن يزول أثرها في الوقت الذي ينزل فيه الطعام إلى السوق، وتزول أيضاً بأيّ حال من الأحوال بمُجرّد غسلها تمهيداً لتسويقها. يجب أن يكون غسل الفواكه والخضروات في المنزل أمراً مُعتاداً. من الحكمة عدم الوثوق كليةً بمُنتجي الأغذية، الذين يُؤكّدون لنا أننا لا نستهلك كمية كافية من المواد الحافظة والإضافات والمُبيدات التي تُصيبنا بالضرر. مع مرور الزمن، أنت تُصبح ما تأكل، وهذا تحذير كافٍ.

إنّ الحملة من أجل وجبة غذائية أفضل هي جزء من الاتجاه العام نحو تداخل أعلى «فقط لو كانت تتحرك أسرع»، والمشاكل الأكبر هي السموم الخفية التي تُسيء إلى الحياة الجيدة والصحة الممتازة. هؤلاء أيضاً يتمّ ترويجهم: التوتر، القلق، و الاكتئاب، العنف الأسري، الاعتداء الجسدي والعاطفي. لا يُمكن أن ترى أو تتذوق هذه السموم، إلا أنّ الصعوبة نفسها «عدم التداخل» تعمل. يتعايش الناس مع أنماط الحياة السامة أكثر من اللازم. إنّهم يتصرّفون بطريقة تُؤذي أجسامهم على نحو كبير، أو يتحمّلون مثل هذه التصرفات من العائلة، الأصدقاء، زملاء العمل. إنّ الحل هو الوعي، النظر بصدق في المرآة، البحث عن طريقة من أجل طرد السموم من حياتك. إنّ الطريقة تبدو مثل ما يلي:

- أنا قوي وسليم. بإمكاني أن آكل أيّ شيء أُريده.

- لاشيء يبدو أنّه يتحرّك في الاتجاه الخطأ.
- إنّ «الطبيعي» هو أمر من أجل الهبيّين السابقين والأشخاص الذين يقلقون كثيراً.
- نظرتُ في الأمر، هناك سموم أكثر مما كنتُ أظن.
- أُفضّل أن أكون آمناً على أن أندم.
- يجب أن أتغيّر اليوم إن أردتُ أن أكون سليماً غداً.
- بإمكاني أن أفطم نفسي عن الطعام المُعالج لو حاولتُ.
- أستحقُّ حالة من الرفاهية. سيتطلب ذلك مجهوداً، إلا أنّ الأمر يستحقُّ ذلك.

إنّ تخلّص حياتك من السموم الخفية يتبع طريقاً مُختلفاً، إلا أنّه ليس مُختلفاً كثيراً. تنتقل من التفكير «**بإمكاني تحمّل ذلك**» إلى «**حياتي تتخرب**» وأخيراً إلى «**أستحقُّ حالة من الرفاهية**». إنّ المنطق والعطالة أمران قويان. يُمكن أن نُمضي سنوات ونحن نتعايش مع السموم، لأنّ عقولنا تجد أسباباً كي لا تتغيّر. أدركْ قوة هذه القوى واحترمها. لا تحتاج أن تخوض معركة شرسة كي تُطهّر حياتك. يكفي أن تتطوّر في الاتجاه الصحيح. إنّ الحكمة التي أخذت بلايين السنين كي تتطوّر في الخلايا تستحقّ منك بعض السنوات من النظر الجدي.

الدرس السابع: إنّ الموت جزء مقبول ومُسلّم به في دورة حياة الخلية.

تُدير الخلايا شيئاً بالكاد نحسده أو نفهمه: إنّها تضع كلّ طاقاتها كي تبقى حية، وعلى الرغم من ذلك لا تخاف أن تموت. لقد سبق

وأن تحدثنا عن موت الخلايا المُبرمج، والذي يُخبر الخلايا وراثياً متى يحين الموت. إلا أنّه في معظم الأوقات تنقسم الخلايا عوضاً عن أن تموت، بالطريقة التي نخاف فيها من موتنا. إنّ الخلايا تتحدّى الموت عندما تُغيّر نفسها إلى جيل جديد من الخلايا. يحدث التناسخ أمام عينيك، إذا نظرت إلى انقسام الخلية تحت المجهر. يمتلك البشر موقفاً غير مستقر تجاه الموت، لكن خلال هذه العقود القليلة السابقة، المُتسارعة بعد كتاب «إيليزابيث كوبلر – روس» الرائد عام 1969 عن الموت والوفاة، فإنّ موقفنا الاجتماعي أصبح أقلّ تخوفاً.

إنّ حكمة الخلايا ترتبط على نحو مثالي مع حكمة أساتذة العالم الكبار. إنّ الموت ليس مُكافئاً ومُعاكساً للحياة. إنّه جزء من الحياة، يمرّ فوق كلّ شيء. كل ما يُولد يجب أن يموت، إلا أنّه في النسق الكوني، فإنّ الموت هو انتقال إلى نوع آخر من الحياة. إنّ التجدد هو أُنموذج الطبيعة المُستمرّ. هذه النماذج تتضارب عندما يُقارن البشر مُعتقداتهم الدينية، وعندما يتقاتلون على الحقيقة المُطلقة. بيد أنّ الخلايا ليست لاهوتية، وكذلك الطبيعة ككل.

سيردّ المُشكك على أيّ نظرة إيمانية للحياة، مُعتبراً أنّ الكون بارد ولا شخصي، وأنّه محكوم بأحداث عشوائية، وفي النهاية غير مُبال بوجود البشر. الغريب أنّ التنافس بين الإيمان والتشكيك، لا يبدو أنّه يُؤثر على الطريقة التي يتناول بها المرء موته. إنّ الاتفاق مع الموت هو أمر شخصي إلى درجة أنّه يتجاوز الإيمان. هناك متدينون مُخلصون يرتجفون خوفاً عند مشهد الموت، ومُشككون يُواجهونه برباطة جأش. إنّ النقطة الجوهرية، التي وُضعت على نطاق واسع لأول مرة من قِبل «كوبلر – روس»، هي أنّ الموت عملية تمرّ عبر مراحل. حالياً

هذه المراحل مألوفة: الحزن، الإنكار، الغضب، المُساومة، الكآبة، القبول. يعرف «ديباك» أختين حضرا وفاة والدتهما البالغة الثامنة والتسعين من العمر التي كانت تحصل على الرعاية في نزل في دير. تناوبت الأختان على طرفي سريرها بالقراءة بصوت عالٍ من كتاب «عن الموت والوفاة»، على أمل أن يُوفّر ذلك السلوان للوالدة، التي كانت تستمع باهتمام بعينين مغلقتين. فجأة تبيّن لهما أنّها تُوفيت. بطريقة عفوية صرخت إحداهما: «ولكنّك ما زلت في المرحلة الرابعة!».

في السنوات المُتداخلة الماضية، حدث خلاف حول إن كان وصف مراحل الموت لـ «كوبلر - رووس» صحيحاً، وحول إن كان ترتيب تلك المراحل صحيحاً أم لا. إلا أنّ الدرس الأكبر هو أنّ الموت يجب أن يكون متحركاً «ديناميكياً» كالحياة، وتجربة تتطوّر بمُجرّد أن تدخلها بنفسك. بعض الثقافات، كالبوذية التبيتية، تُعطي تحضيرات شاملة للموت، وتفصيلات لاهوتية عن الجنة والنار، على الرغم من أنّه من الأفضل تأويل هذه التفصيلات على أنّها حالات من الوعي بعد ترك الجسد. لا يمتلك الغرب مثل هذا التراث «ما عدا الأمريكيين الأصليين»، وعلى كلّ شخص أن يُعاين مسألة الموت بمُفرده أو بمُفردها. بيد أننا يجب أن نُدركها. إذا كنتَ تخاف من الموت، فهذا يضرّ بجسدك، ليس فقط لأنّ الموت يلوح في الأفق بسواده، بل لأنّ الخوف أياً كان نوعه هو سام.

لا يُمكن الهرب من صورة حلقات ردود الأفعال «التغذية الراجعة»، التي تُرسل باستمرار الرسائل إلى خلاياك. إنّ الخبر الجيد هو أنّ لسعة الموت تكون نفسية في الغالب، ولذلك بإمكانك إزالتها. إنّ الطبيعة في صفك. مُعظم المرضى المُحتضرين قد وصلوا إلى اتفاق مع الموت، عمال التكية «نزل في الأديرة» غالباً ما يُلاحظون

أن عائلة المُحتضِر هم مَن يُعانون من القلق الأكبر، والتوتر الأعلى. من المألوف على نحو كبير، ذلك الخطأ الذي يربط العمر بالموت. إنّ الشيخوخة تحدث للجسد، أمّا الموت فهو يحدث للنفس. من أجل ذلك، فإنّ الشخص الذي لديه حسّ أعلى بالنفس، والذي تحرّى كثيراً عن السؤال العظيم: «مَن أنا؟»، هو على الأغلب مَن سيحصل على الهدوء الأكثر عند مُواجهة الموت.

سيكون لدينا المزيد كي نقوله عن كيف تصل إلى جوهرك أو إلى ذاتك الحقيقية. إنّها مسألة حيوية حيث أنّ تقاليد الحكمة العالمية تقول إنّ الموت لا يُلامس النفس الحقيقية، هذه الحقيقة هي ما يقصده القديس «باول» بـ «الموت قبل الوفاة». نُريد أن نُركّز هنا على أنّ الموت هو جزء طبيعي من الحياة، كما اختبَرَتْ كلّ خلية في جسدنا. إنّ الطريق من أجل صنع السلام مع الموت قد يبدو هكذا:

- لا أُفكّر بالموت. لا جدوى من ذلك.
- إنّ الشيء المُهمّ هو أن تعيش حياتك في هذه اللحظة.
- على أيّ حال، أنا في سرّي لا أُصدّق أنّي سأهرم وأموت.
- كي أكون صادقاً، لا أُفكّر بالموت، لأنّ ذلك مُخيف جداً.
- رأيت موت صديق، فرد من العائلة، حيوان أليف. أعرف أنّه سيتوجب عليّ مُواجهته يوماً ما.
- بدأتُ أشعر بالهدوء أكثر حيال المسألة برمتها. بإمكاني أن أنظر إلى الموت دون أن أهرب.
- يحدث الموت للجميع. من الأفضل أن تقترب منه بهدوء، وبأعين مفتوحة.

- شعرتُ بأول وخزات الموت الجادة. حان وقت مُواجهته.
- أجد أنّي مُهتمّ بما يعنيه الموت.
- من الممكن قبول الموت كمرحلة طبيعية من الحياة، وقد فعلت.

إنّ الوصول إلى الحكمة هو مشروع العمر. تُشجعنا حركة «الشيخوخة الجديدة»، والدراسات التي تُبيّن الجانب الإيجابي من الشيخوخة، على الشيء الذي يُمكن تصنيفه تحت عنوان النضج. يميل معظم كبار السن إلى أن يكون أداؤهم في اختبارات الذاكرة واختبارات الذكاء، أقلّ بالمُقارنة مع الناس الأصغر سناً، بيد أنّهم يتفوّقون في نواحي الخبرة الحياتية. هذا الأمر صحيح بالأخصّ في الاختبارات التي تتطلب منك اتخاذ قرار حول موقف صعب مثل طرد مُوظف، أو إخبار صديق أنّ قرينه يخونه، أو مُواجهة تشخيص مرض خطير في العائلة. إنّ المطلوب في مثل هذه الحالات هو النضج، وعلى الرغم من أن الذكاء العاطفي يلعب دوراً، إلا أنّه لا يُوجد ولا جانب واحد في اختبارات الذكاء يكافئ النضج. يجب أن تعيش حياة كاملة كي تحصل على النضج. لماذا لا تعيش هذه الحياة بالتوافق مع التطوّر، تماماً كما تُجسده خلاياك؟

العقل المستنير

ماذا يعني أن تكون مستنيراً؟ هل يُمكن أن تكون الروح في مُتناول اليد؟ هل يُمكن الإحساس بالرب شخصياً؟ إنّ الإجابة هذه الأسئلة بالنسبة إلى الكثيرين هي كاصطياد الحصان الأسطوري أحادي القرن Unicorn، الحلم الجميل الذي لا يتحقق أبداً. لقد كان الحصان أحادي القرن رمزاً لنعمة الكمال في القرون الوسطى، وكان الحصان الأبيض النقي ذي القرن البارز من جبهته رمزاً لـ «المسيح»، وكان اصطياده يعني الرحلة الداخلية من أجل العثور على الرب. إنّ الخرافة يُمكن أن تُصبح حقيقة لو وجدت الطريق الصحيحة.

إنّ الاستنارة هي أيضاً السفر في رحلة داخلية، يكون فيها الإله هو الوجهة، وهي رحلة يُمكن إنجازها. على كل، هناك وجهات أخرى غير الإله أيضاً. إنّ المُصطلح الأصلي للاستنارة «موكشا» هو مصطلح سنسكريتيّ، مُترجم بمعنى «حرية». الحرية من أيّ شيء؟ من المعاناة، الموت، الألم، دورة إعادة الولادة، الوهم، «الكارما». لقد قدّمت الروحانية الغربية أهدافاً عزيزة عدة من خلال تطوّرها عبر القرون. على الرغم من اعتبار «موكشا» هدفاً حقيقياً، وشيئاً يجب على الكلّ أن يضعه هدفاً، إلا أنّ الحقيقة المُخيّبة للآمال هي أنّ الأمثلة على الذين بلغوا الاستنارة نادرة جداً. إنّ أوجه الشبه مع أحادي القرن ليست أمراً مُريحاً.

نُريد أن نتناول السعي إلى الاستنارة على أنّه المسار الطبيعي للدماغ. خلال قرون كثيرة، قبل أن يقوم أيّ أحد بعقد العلاقة بين العقل والجسد، لم يعرف الناس «كما نعرف الآن» أنّ أيّ خبرة أو تجربة يجب أن تُشرك الدماغ. لا يُمكنك رؤية سخانة خبز «التوست»، أو سلحفاة المُستنقعات دون تنشيط قشرة الدماغ البصرية، وكذلك يكون الشيء نفسه صحيحاً لو رأيت ملاكاً، ولو بعين عقلك وبصيرتك. طالما أنّ العصبونات في قشرة دماغك البصرية مسؤولة، فالصورة يُمكن أن تكون في صحوك أو حلمك، يُمكن أن تتواجد «هنا في الداخل» أو «هناك في الخارج». ليس هناك شيء بصري دون تحفيز هذه المنطقة من الدماغ، والموضوع ليس فقط ملائكة، إذ أنّ الإله، الشيطان، الروح، أرواح أسلافنا، أو أيّ تجربة روحية كي تُوجد، يجب على دماغك أن يُسجّلها، ويتمسّك بها، ويفهمها. نحن لا نتحدث عن القشرة الدماغية البصرية وحدها، فالدماغ كلّه منطقة بكر بالنسبة إلى الروحانية.

يستيقظ الدماغ

أحد الأدلة على أنّ الاستنارة حقيقية، ويُمكن الوصول إليها، يُحدّق فينا سلفاً. نحن نستخدم عبارات شائعة طوال الوقت تدلّ على ذلك: «استيقظْ، أبصرْ النور، واجهْ الواقع». هذه كلّها إشارات إلى حالة أعلى من الإدراك. إنّ الشخص المُستنير قد توغّل أكثر. في الاستنارة تستيقظ كلية، وترى بكلّ وضوح، وتُواجه الحقيقة المُطلقة، ولا يعود دماغك خدراً ولا نائماً، بل يتطابق مع حالتك المُستنيرة فيكون مُتيقظاً، مُتنبهاً، نابضاً بالحياة، مُبدعاً.

لقد حدث تغيّر دراماتيكي، ولا غرابة أنّه في عصر الإيمان، نضع «**الاستيقاظ**» من ضمن الاصطلاحات الدينية. في العهد الجديد، عبارة «**أن ترى النور**» تعني «أن ترى نور الرب». عندما قال «المسيح»: «أنا نور العالم» «جون 8 :12»، لقد قصد أنّ البشر سيرون الإلوهية، لو نظروا إليه لا بلحمه ودمه، بل بكونه جُزءاً من الوجود الإلهي. إنّ الإله هو النور الأعظم، ويتطلّب إدراك الأمر عيوناً جديدة هي عيون الروح. إلا أنّه أيّاً كان نوع التصوّر، سواءً كان الاصطلاح دينياً أو شعرياً، يجب أن يشمل تغيرا في طريقة عمل الدماغ.

عندما يحدث مثل هذا التغيير، سترى كلّ شيء في ضوء جديد، بما في ذلك نفسك. لقد أخبر المسيح أتباعه ألا يُخبّئوا نورهم تحت سلة قش، لأنّهم هم أيضاً كانوا جُزءاً من الإله. لقد احتاجوا أن يروا أنفسهم بأعين الروح، ثم يدَعُوا العالم يرى كيف تحوّلوا. تُحاول الأديان أن تحتكر التحوّل الشخصي، وتجعله حصرياً بها، إلا أنّ هذا الأمر هو إجراء كوني مُتجذر في علاقة «العقل-الجسد». عندما نقول «**واجهْ الواقع**» نقصد أن تنظر إلى الأمور على حقيقتها، وليس كـ «وهم». لقد حرر المُستنير عقله من كلّ الأوهام وأصبح يرى الحقيقة بوضوح مثالي، وما يبدو عادياً أصبح يراه فجأة ربانياً.

ما إن يستيقظ الدماغ ويرى النور، ويُواجه الواقع، فإنّه يخضع إلى تغيّرات فيزيائية. لا يُمكن لعلم الأعصاب أن يُحدّد هذه التغيّرات بأكملها، بسبب قلة الحالات التي يُمكن اختبارها وفحصها. إنّ مسألة الإدراك الأعلى برمتها مُخلخلة، والتقدم فيها يُمكن أن يكون بطيئاً جداً. قد يكون من المُستحيل أن نُقرر إذا كان الناس يرون الملائكة، بينما يستطيع علماء الأعصاب تفسير كيف يُمكن أن يرى الدماغ أيّ

شيء. كما نوهنا، عندما تنظر إلى أبسط الأجسام «طاولة، كرسي، كتاب»، فإنّه لا يُوجد صورة لهذا الجسم في دماغك. لذلك تبقى نظريات الإبصار، بالإضافة إلى الحواس الأربع الأخرى، بدائية ولعبة تخمين في الغالب.

بيد أنّ الدليل الموجود على الاستنارة، على الرغم من وصوله على أجزاء وقطع، هو دليل إيجابي. لقد مارس لاعبو اليوغا الهنود مدة عقود، أعمالاً فيزيائية مُذهلة أمام نظرات العلم المُحدِّقة. هناك صنف من الرجال المُقدّسين، يُعرفون بـ «سادهوس»، عرّضوا أجسادهم إلى ظروف قاسية كمُمارسة تعبدية، ومن أجل الحصول على التحكّم بالجسد أيضاً. لقد دُفن بعضهم تحت الأرض في صناديق مختومة، وبقوا على قيد الحياة مدة أيام، وذلك لقدرتهم على تخفيض نبضهم وتنفسهم إلى مُعدلات تكاد تكون صفراً. وبعضهم بقي حياً على عدد سعرات حرارية ضئيلة للغاية يومياً، أو قام بأعمال تتطلب قوة استثنائية. من خلال تمارين ومُمارسات روحانية مُحددة، تحكّم «اليوغيّون» وأتباع «سادهوس» بجهازهم العصبي اللاإرادي: أي أنّهم يستطيعون على نحو واعٍ تغيير وظائفهم الجسدية التي عادة ما تكون لا إرادية.

إنّه لمن المُذهل مُشاهدة مثل هذا التحكّم الخارق، إلا أنّه لا يُوجد شيء يُقارن مع الاستنارة. هناك يتبنى الدماغ صورة مُختلفة كلياً عن العالم، وما إن يتغيّر الدماغ، حتى يمتلئ المرء بالعجائب والبركات، ويخوض في سلسلة من «أهاا!» «وجدتها أو فهمتها». عندما يُعالج دماغك نقاط العلّام هذه، تُصبح لديك طريقة جديدة في رؤية العالم، ومع كل «أها»، تنقلب وتتغيّر نظرة قديمة لديك.

الـ «آها»! التي تخصّ التنوير:

قطار من التبصر.

- أنا جزء من كلّ شيء.

ينقلب اعتقادك بأنّك وحيد ومُنعزل.

- أنا يُهتمّ لأمري.

ينقلب الاعتقاد بأنّ الكون فارغ ولا شخصي.

- أنا راضٍ.

ينقلب الاعتقاد بأنّ الحياة صراع.

- حياتي ذات معنى بالنسبة إلى الإله.

ينقلب الاعتقاد بأنّ الإله غير مختلف «أو غير موجود».

- أنا لا حدود لي، أنا ابن الكون.

ينقلب الاعتقاد بأنّ البشر جزء ضئيل غير مُهمّ ضمن اتساع الكون.

لا يظهر هذا الإدراك التعجبي «آها» فجأة، بل هو جزء من عملية. بسبب أنّ العملية طبيعية ولا تحتاج إلى جهد، وكلّ شخص لديه لحظات ضعف. ليس من الصعب تغيير الإدراك الحسي. في الأفلام «وأحياناً في الحياة الحقيقية»، تُعلن المرأة للرجل وبقوة: «انتظِرْ لحظة. نحن لسنا فقط أصدقاء. أنت تُحبني! كيف ضيعت ذلكَ؟». هذه اللحظة من الاستيقاظ «الانتباه»، سواء كانت في فيلم أو في الحياة الواقعية، يُمكن أن تقلب حياة أحدهم، ولكن حتّى لو لم تفعل ذلك، يختبر الشخص نقلة وتغيّراً داخلياً، إذ يتوقّف العقل «بالترافق مع الدماغ» عن حوسبة العالم على أساس «**نحن فقط أصدقاء**» لصالح عالم فيه «**أنت تُحبني**»والتي دخلت فجأة. يتبع التنوير ذات المنهج.

إنّ الحقيقة أ «العالم العلماني»استيقظ وتنبه في لحظة من التبصر، ناقلاً حياتك إلى قواعد مختلفة، تنطبق على الحقيقة ب «حيث يكون الإله حقيقة».

من خلال حنينهم إلى المزيد من من المعاني، يتوق الناس إلى الحقيقة ب. إذا كان لدى أيّ إنسان ضمانية بوجود الإله مئة في المئة، فسيكون التخلّي عن الحقيقة أ مُتعة وراحة، ولن يكون لديهم بعد ذلك أيّ مُعاناة، أو شك، أو خوف من الموت، ولا مزيد من القلق حول الخطايا، الجحيم، اللعنة. يزدهر الدين من خلال تغذية رغبتنا بالنجاة من شرك العالم العلماني، مهما كانت الحقيقة أ مُريحة.

تأتي الضمانية الوحيدة لوجود الإله من التجربة المباشرة. يجب أن تشعر بالوجود الإلهي، أو تُحسّ بالإله من خلال الفعل، مهما كانت هذه تعني العبارات بالنسبة إليك. من المُدهش أنّ الإله يلعب دوراً صغيراً نسبياً في عملية التنوير، بينما يتركّز الجزء الأعظم حول النقلة في الإدراك، الاستيقاظ والتنبه، رؤية النور، مُواجهة الحقيقة. إنّه من الخطأ أن تُؤمن أنّ الشخص المستنير نوع من الفنانين الناجين، أو زاهد روحاني حرر نفسه بحكمة من وهم الحياة الدنيا، فالهدف الحقيقي من التنوير هو جعل العالم أكثر واقعية. يأتي الخيال من التفكير بأنّك مُنعزل ووحيد. بينما عندما ترى أنّك مُرتبط بكلّ شيء في مصفوفة الحياة، فما الذي سيكون أكثر واقعية.

هنالك درجات للتنوير، وأنت لن تعرف أبداً ما الانفجار القادم في الإدراك. هنالك «آها» مُحتملة في كلّ ظرف، إذا تعلمتَ طريقة جديدة لإدراكها. إليك مثال من حياتنا الخاصة. قابل «ديباك» في مؤتمر عالمة أعصاب معروفة كانت قد ذكرت أنّها مُرتاحة في عالم

الطيور أكثر من عالم البشر. ما الذي قد تعنيه مقولة كهذه؟ إنّها لا تبدو وهمية. لقد كانت هذه المرأة تعرف علم الأعصاب جيداً، وكانت ذكية ودقيقة.

إنّ ما انتهت إليه تجربتها كان شيئاً كهمس الحصان: موالفة النظام العصبي للمخلوقات الأُخرى. كان هذا الزعم سيبدو خيالياً منذ عقد. كيف يُمكن لأحد أن يُفكّر كالكلب، كما كان يفعل «سيزار ميلان»، أو كالحصان مثل «مونتي روبرتس»، الذي هو هامس الحصان الأصلي؟ إنّ الجواب هو الشعور المرهف والتعاطف. إنّ كوننا مُدركين لذاتنا يجعلنا قادرين على توسعة إدراكنا بكيفية شعور الآخرين. لا يُوجد سرّ في إحساسك بسعادة أو ألم شخص آخر.

يبدو أنّه بمقدورنا القيام بالشيء نفسه مع الحيوانات، والدليل هو أنّه بمقدورك أن تُدرّب الأحصنة والكلاب بلا جهد تقريباً لو همست لهم بلغتهم، دون أن تستخدم السياط وكمامات الوجه، أو سوء المعاملة. عندما تعرف كيف يرى نظام الحيوان العصبي هذا العالم، فلن تضطر لأن «تكسر» الحيوان. بإمكانك تغيير سلوك الحيوان بسهولة من خلال اتباعك الطريق الطبيعية لدماغ الحيوان.

في حالة سيدة الطيور، كان دليل موالفتها هو أنّ عدة أنواع من الطيور البرية ترتاح بالجلوس على كتفها، والأكل من يدها. هل يجعلها ذلك وريثة القديس «فرانسيز» الذي تمّ تصويره بهذا الطريقة؟ نعم، بنحو أو بآخر. إنّ قدرة القديس على رؤية كلّ الخلق على أنّهم جزء من الإله، يُعطي شيئاً من التعاطف مع كلّ الأحياء. يحدث تغير في النظام العصبي عند القديس كي يُعبّر عمّا يقبله العقل الآن: **أنا بسلام مع العالم وكلّ الأحياء. لستُ هنا من أجل إيذائهم.**

هل من المُدهش أن تعرف المخلوقات متى نأتي إليها بسلام؟ إنّ حيواناتنا الأليفة تُحسّ مَن يتذمّر منها، ومَن بإمكانها الاقتراب منه كي يُربّت على رأسها. هناك أشياء مُشتركة بين النظام العصبي البشري والأنظمة العصبية لبقية المخلوقات. سيبدو الأمر مُجحفاً لو صيغ بطريقة تحليلية، إلا أنّ الحقيقية جميلة للغاية، عندما ترى عصفوراً يجلس على راحة يدك.

روى «ديباك» عن لقائه بسيدة الطيور، إلا أنّ الأمر لم يكن بعد تجربة من تجارب «آها». لقد صرخ «رودي» بكلمة «أها» عندما سأل «ديباك» سؤالاً عميقاً: «إذا كان 65٪ من الـ DNA البشري هو نفسه في الموز، هل يُمكننا التعاطف مع الموز، أو التواصل معه؟ لقد جال في خاطره التجارب الشهيرة لـ «كليف باكستر»، والذي ربط النباتات المنزلية بمجسات كهربائية حساسة، فاكتشف أنّ النباتات تُظهر تغيّراً في مجالها الكهربائي، كما في أجهزة كشف الكذب، عندما يُجادل مالكها، أو يُظهر توتراً عالياً، والاكتشاف المُذهل أكثر هو أنّ النباتات أظهرت اهتياجاً استثنائياً عندما فكّر مالكها بقطعها.

أجاب «رودي»: إنّه عندما نتذوّق حلاوة الموز، فإنّ المُستقبلات في ألسنتنا مُرتبطة بسكر الموز، ولذلك، نحن على نحو أو آخر، نُشارك في واقعها على المستوى الكيميائي. كما أنّ الموز يُزوّدنا بالبروتين الذي يربط المُستقبلات المُشابهة لمستقبلاتنا، ولذلك نشعر باتصال على المستوى «الجزيئي». بالمثل، عندما نهضم موزة، فإنّ طاقتها تتحوّل إلى طاقتك، وهي رابطة حميمة أكثر من الاتصال. عندما تُحلل مُجمل الـ DNA البشري، تكتشف أنّ أكثر من 90% منه يأتي من البكتيريا التي تسكن في أجسادنا في رابطة تكافلية «يعتمد بعضها على

بعض». إنّ الكثير من الـ DNA البشري يُشبه DNA البكتيريا. ثمّ إنّ العضيات الرئيسة التي تُزوّدنا بالطاقة، والتي تُسمّى «الميتوكوندريا»، هي في الحقيقة خلايا بكتيرية تكاملت مع خلايانا من أجل هذا السبب. لهذا نحن منسوجون ووراثياً في شبكة الحياة. إنّها تُشكّل مصفوفة واحدة من الطاقة، المورثات، المعلومات الكيميائية المُرمزة. لا يُوجد جزئ مفصول معزول في الحياة. هذه هي الـ «أها». إنّ المزيد والمزيد من الناس يحصلون على نفس الـ «أها»، بدليل الحركة الجديدة لعلم البيئة. لقد بدأ الناس يهجرون وهْمَ أنّ الأرض هي لنا نتلاعب بها ونُدمّرها كيفما نشاء دون أيّ عواقب وخيمة علينا. بيد أنّه من دون أيّ بيانات عن طبقة الأوزون المُتقلّصة وحرارة المُحيطات الآخذة في الارتفاع، فإنّ حكماء «الهند» القدماء وعرّافوها، وكجزء من رحلتهم إلى الاستنارة، قد وصلوا إلى البصيرة نفسها عندما أعلنوا أنّ «العالم فيك أيّها الإنسان». إنّ علم البيئة ينسج معاً كلّ نشاط يدعم الحياة، سواءً كان ذلك في خلايانا أو في خلايا الموزة.

أين الدليل؟

إنّ النظرة المُشككة تقول إنّه عندما يُؤمن شخص بالإله، فإنّ الدماغ، كونه قادر على صناعة الأوهام، يخدع نفسه بالإيمان ويتبنّى كلّ زخارف الروحانية. بالنسبة إلى المُرتاب، فإنّ الحقيقة المادية البسيطة «**هذه الصخرة صلبة، هو ما يجعلها حقيقية**»، هي النوع الوحيد. من أجل ذلك، كلّ الخبرة الروحانية لا بُدّ أن تكون غير حقيقية، ولا يأس بأن ينطبق الشكّ المُبطّن على «المسيح»، «بوذا»، «لاو تزو»، وأعداد لا تُحصى من القديسين والحكماء المُوقرين منذ آلاف السنين.

كلّ ذلك هراء بالنسبة إلى المُشكك المُؤكّد. إنّ «ريتشارد داوكينز»، عالم العرقيات، والكاتب البريطاني العلمي، الذي يُقدّم نفسه على أنّه مُلحد مُحترف، ألّف كتاباً لليافعين سمّاه «**سحر الحقيقة**»، يتحدث عن مسألة ما هو حقيقي على نحو كلي. يُخبر القارئ إنّه إذا ما أردنا أن نعرف ما هو حقيقي نستخدم حواسنا الخمسة، و عندما تكون الأشياء كبيرة جداً وبعيدة مثل المجرات البعيدة، أو صغيرة جداً مثل خلايا الدماغ والبكتيريا، فإننا نرفع حواسنا بأجهزة المناظير telescopes والمجاهر microscopes. قد يتوقع المرء أن يُحذر «داوكينز» من أنّ الحواس الخمسة لا يُعتمد عليها دائماً، كالحالة التي تُخبرك فيها عيناك أنّ الشمس تُشرق في السماء صباحاً وتغرب في المساء، إلا أنّه لا يفعل ذلك.

في أنموذج «داوكينز»، لا يكون الشيء صحيحاً إذا كنا نعرفه بالعاطفة أو بالحدس، وأكثر اعتقاد مُخادع هو «وهم الإله». إنّه لا يتحدّث بأيّ شكل من الأشكال عن كلّ العلماء، فبالإستناد على بعض الإحصاءات، يُؤمن العلماء بالإله، بل ويحضرون المناسبات الدينية أكثر من العامة.

إنّ الصدع بين المادية والروحانية «الحقائق ضدّ المُعتقدات»يبلغ عمره قرونا حتى الآن، إلا أن الدماغ يستطيع أن يشفيه. لقد أكّدت أبحاث جدية عن التأمل أنّ الدماغ بإمكانه أن يتأقلم مع التجارب الروحانية، فنرى أنّه عند رهبان «التيبيت» البوذيين، الذين يهبون حياتهم للتمرين الروحاني، يُظهر الفص الجبهي لقشرة الدماغ نشاطاً مُرتفعاً، ويكون نشاط أشعة «غاما» في أدمغتهم ضعف تردد الأشخاص العاديين. هناك أشياء مُذهلة تحدث في قشرة أدمغة الرهبان لم يراها

علماء الأعصاب من قبل. من أجل ذلك، فإنّ تقليص الروحانية إلى «وهم ذاتي»، أو خرافة هو أمرٌ يتعارض مع العلم نفسه.

إنّ الشك ليس المُشكلة في الواقع، بل صرف الانتباه عن المُشكلة الحقيقية وهي عدم توافق الحياة المُعاصرة مع الرحلة الروحانية. هناك أعداد لا تُحصى من الناس تتوق إلى الإله. إنّ بذل العمر في رحلة داخلية قد يكون مكافأة عميقة، إلا أنّ القليل من الناس باحثون طول عمرهم بالشكل التقليدي. لقد تغيّرت الحاجات الروحانية منذ زمن الإيمان، وتموضع الإله على الرف، أمّا الإستنارة فهي صعبة للغاية وبعيدة المنال وغير مُلائمة. قد يُساعدنا الدماغ هنا أيضاً. دعونا نُعيد تعريف الإستنارة من جديد بمصطلحات حديثة. لنُطلق عليها اسم «الحالة الأعلى من الرضى». ما الشكل الذي ستبدو عليه مثل هذه الحالة؟

- ستكون الحياة أقلّ مُعاناة.
- سيُحصل على الرغبات على نحو أسهل.
- سيكون هناك ألم ومعاناة أقل.
- ستُصبح البصيرة والحدس أكثر قوةً.
- سيُصبح عالم الإله والروح المُتصوّر تجربة حقيقية.
- سيبدو وجودك ذي معنى حقيقةً.

تُعطينا هذه الأهداف عملية واقعية تنتقل إلى الأمام على درجات. إنّ الإستنارة هي التحوّل الكامل، وليست التحوّل الفوري. إنّ الدماغ يخطو في تغيّره الفيزيائي بينما تصل أنت «مُستخدمه وقائده» إلى مراحل جديدة من التغيّرات الشخصية. إليك ما يجب أن تتطلع إليه، بعيداً عن أن تكون غريبة، هذه هي جوانب وعيك الذاتي في هذه

اللحظة، وكلّ ما تحتاجه هو أن تقوم بتوسعتها.

سبع درجات من الاستنارة

يزداد الهدوء الداخلي والانفصال: يُمكن أن تتمركز وسط النشاط الخارجي.

ينمو إحساسك بأنّك مُتصل: تشعر على نحو أقلّ أنّك وحيد، وأكثر بأنك مُرتبط مع الآخرين.

يزداد التعاطف: بإمكانك أن تشعر بأحاسيس الآخرين، وتهتمّ بهم.

يُشرق الصفاء: تُصبح أقلّ ارتباكاً وأقلّ تضارباً.

يُصبح وعيك أكثر دقةً: تُصبح أفضل في معرفة ما هو حقيقي ومَن هو أصيل.

تكشف الحقيقة نفسها: لا تعود تركن إلى المُعتقدات التقليدية والتحيّزات. **أنت أقلّ تأثراً بالآراء الخارجية.**

ينمو الهناء في حياتك: يزداد عمق حبك.

أنت لا تُحاول الوصول إلى هذه الجوانب المُستقلة للوعي المُوسع على نحو مُباشر، بل كلّ واحد منها يظهر في وقته وبإيقاعه الخاص. لا شيء يحتاج إلى الإجبار أو الدفع بقوة. سيُلاحظ أحد الأشخاص ازدياد الهناء أبكر وأسهل من إحساسه بالصفاء، بينما يكون العكس صحيحاً بالنسبة إلى شخص ثان. إنّ الاستنارة تظهر تبعا لطبيعتك، ونحن كلنا مصنوعون على نحو مُختلف.

إنّ المفتاح هو أن ترغب بالاستنارة أساساً، الأمر المرتبط بمسألة التحوّل برمتها.

إذا أردت أن تُحوّل نفسك، وهو ما تدور حوله مسألة الاستنارة، ماذا يتوجب على دماغك أن يفعله؟ لو كان من المُمكن أن يتغيّر بالسهولة نفسها التي يتغيّر بها في هذه اللحظة، فلا يُوجد أيّ مُشكلة. إنّ الملايين من الناس الذين يتوقون إلى التحوّل الشخصي لديهم حقيقة هذه المقدرة سلفاً في أيديهم. إنّ دماغهم يُحوّل نفسه باستمرار، وكما أنّك لا تستطيع أن تطأ في النهر في المكان نفسه مرتين، كذلك لا تستطيع أن تطأ في الدماغ مرتين في المكان نفسه، فكلاهما يتدفق. إنّ الدماغ هو عملية، وليس شيئاً، إنّه فعل وليس اسماً.

إنّ أكبر أخطائنا هو أن نعتقد أنّ التحوّل أمر صعب. تخيّل تجربة حدثت في ماضيك وغمرتك وتركتك تشعر أنّك قد تغيّرت. هذه التجربة قد تكون إيجابية، كالوقوع في الحب أو الحصول على ترقية كبيرة، وقد تكون سلبية، كخسارتك لوظيفتك وطلاقك. في كلتا الحالتين، يكون أثر ذلك على دماغك قصير المدى وطويل المدى في آن واحد. ينطبق هذا على الذاكرة، حيث لديك مناطق في الدماغ مُخصصة للذاكرة القصيرة، وأماكن للذاكرة الطويلة، إلا أنّ الأثر يستمرّ أكثر من ذلك. إنّ التجارب الغامرة تُغيّر إحساسك بنفسك، بتوقعاتك، بمخاوفك، أمنياتك للمستقبل، عمليات الأيض، ضغط دمك، حساسيتك للتوتر، وأيّ شيء آخر مُراقب بجهازك العصبي المركزي. إنّ التجارب الغامرة تُحوّلك.

إنّ فيلماً جيداً قد يكون كافياً لإحداث تغيّرات قوية في جهازك العصبي. إنّ أفلام الشباك في «هوليوود» تتنافس في تفجير أحاسيس المُتفرجين عن الواقع، وفي تقديم إثارة بديلة. ينساب الرجل العنكبوت في أودية «نيويورك» الإسمنتية التي صنعها البشر على حبال دبقة، بينما يمتطي

«لوك سكاي ووكر» سفينته الفضائية كي يدخل إلى «نجمة الموت»، وعشرات المُؤثرات المُذهلة الأخرى المُوجودة كي تُحوّل الدماغ.

بعد أن تُشاهد الفيلم، تبقى آثاره معك، ويكون وهجه أكثر من مؤقت. أن تُقبّل البنت في خيالك، وأن تهزم الشرير، وأن تسير مع الأبطال الفاتحين، من وجهة نظر خلاياك العصبية، لا شيء من هذه التجارب غير واقعي. إنّها حقيقية لأنّ دماغك قد تمّ تعديله. إنّ الفيلم هو آلة تحويل، وكذلك الحياة ذاتها. ما إن تقبل بأنّ التحوّل هو عملية طبيعية، وأمر تُشارك فيه كلّ خلية، حتّى لا تعود الاستنارة بعيدة المنال.

بالطبع، إنّ الفوز بالبنت في الفيلم لم يحدث في الحياة الحقيقية. إنّ دماغك يُخدع بعضاً من الوقت، ولكنّك لا تُخدع. إنّ المفتاح هو أن تعود بنفسك إلى الواقع «حيث الحب و الرومانسية يُؤدي إلى مشاكل العلاقات المُعقدة». أن تُعيد انتباهك إلى ما هو حقيقي يُمكن أن يُصبح ممارسة روحانية، تُعرف بالوعي «التنبه، اليقظة». إنّ الوعي يُمكن أن يُصبح طريقة للحياة، وعندها يُصبح التحوّل طريقة للحياة أيضاً على نحو طبيعي وغير إجباري كما يتمنّى أيّ شخص.

الطريق الواعية.

ما الذي تُدركه في هذه اللحظة؟ رُبّما لا شيء غير كلمات هذه الصفحة. إلا أنّه بمُجرّد طرح السؤال، «ما الذي تُدركه؟»، يستيقظ التصوّر الخاص بك، كي تُلاحظ أشياء كثيرة: مزاجك، راحة أو عدم

راحة جسمك، حرارة الغرفة، أشعة الضوء داخلها. هذا الانتقال الذي يتطلّب تنبهاً للواقع، هو الوعي.

بإمكانك أن تُعيد وعيك إلى الواقع في أيّ وقت تُريده. لا يجب عليك أن تُجبر شيئاً، ولا تحتاج إلى إرادة خارقة. إلا أنّ الوعي يبدو بالفعل مُختلفاً عن الإدراك العادي. إنّ إدراكنا يتركّز في العادة على شيء مُحدد أو مُهمة مُحددة. هكذا نُدرّب أدمغتنا، أن نرى الشيء الذي أمام أعيننا، ولكن ليس خلفيته، وهو الإدراك ذاته. نأخذ الخلفية عادة كأمر مُسلّم به إلى أن نصطدم بإدراكنا لها. تخيّل أنّك على موعد مع شخص يبدو أنّه مُتنبه جداً. هو «أو هي» لا يستطيع أن يُبعد عيناه عنك، ويتمسّك بكلّ كلمة. بالطبع ستتوه في مُتعة هذا الشعور، إلا أنّه بعد ذلك يقول: «عفواً، هل تعلم أنّ هناك بعض السبانخ بين أسنانك؟».

في هذه اللحظة يتحوّل إدراكك. لقد صُدمت وخرجت من وهمك الجميل. إنّ كونك قد عُدتَ إلى الواقع لا يجب أن يكون مُحزناً. تخيّل أنّك على وشك مُقابلة شخصية هامة، وأنّك تشعر بالتوتر والقلق. إلا أنّه في اللحظة قبل أن تُصافح يده، يهمس أحدهم في أُذنك: «لقد سمع السيد فلان المُحترم عنك أشياء ممتازة، ويُريد أن يُعطيك العقد». يحدث هنا نوع آخر من التحوّل، إذ تتحوّل من حالة القلق إلى حالة الثقة. إنّ الوعي هو القدرة على أن تفعل ذلك.

تأتي هذه القدرة على نحو طبيعي، فكلمات بسيطة هُمست في أذنك، بإمكانها أن تُثير تغيّرات متتالية فورية. على مستوى الهرمونات، نعرف جزءاً من الجواب، إلا أننا لا نعرف كيف يُغيّر الدماغ واقعه بضغطة زر. بيد أنّه من الواضح وجود فرق بين أن نمتلك هذه القدرة، وبين أن ندع دماغنا يمتلكها. يُشكّل الوعي هذا الفارق. عوضاً عن أن

تدع الآخرين يُعيدوك كي تصطدم بالواقع «سواءً كانت الصدمة سارة أو حزينة»، أنت تُعيد نفسك. يُمكن أن نُعرّف الوعي على أنّه «إدراك الإدراك»، إلا أنّ ذلك يبدو لنا غامضاً، ويكون التفسير الأبسط هو أنّه بمقدورك أن تعود إلى الواقع متى شئت.

لسوء الحظ، كلنا استسلمنا إلى بعض من هذه القدرة فقط. هناك مناطق مُحددة في حياتنا آمنة عندما ننتبه إليها، بينما تكون مناطق أخرى خارجة عن الحدود. تُحبّ النساء عادة أن تُناقش مشاعرها، على سبيل المثال، وتتذمر أنّ الرجال «لم أو لن أو لا» يستطيعون فعل ذلك. أمّا الرجال عادة فيكونون مُرتاحين بالتركيز في حديثهم على العمل، والرياضات ومواضيع مُتنوعة، وتقريباً أيّ شيء لا يمسّ منطقة المشاعر الحساسة. بيد أنّه في التقاليد الروحية الشرقية، هنالك مجال شاسع لمسألة إدراك الإدراك، بينما يُفكّر أغلب الغربيين بالكاد في ذلك، إنّ الاصطلاح بهذا الشأن في البوذية هو الوعي.

كلما تفقدتَ نفسك أكثر، كنتَ واعياً أكثر. قبل موعد أو مُقابلة عمل، قد تنتبه كم تشعر بالتوتر. أثناء ولادة طفل، بينما يسأل الطبيب: «كيف الحال؟»، تُراقب المرأة ألمها إن كان قد ازداد على نحو كبير. في هذا النوع البسيط من الوعي، أنت تنظر إلى الأمزجة، المشاعر، الأحاسيس الفيزيائية، كلّ الأشياء التي تملئ العقل. ماذا لو أبعدت مُحتوى عقلك؟ هل ستُواجه فراغاً بارداً؟ كلا. قد يستيقظ رسّام كبير كي يكتشف أنّ جميع رسوماته قد سُرقت، إلا أنّه سيبقى لديه شيء خفي وأثمن بكثير من أيّ تحفة فنية، وهو القدرة على صناعة تحف جديدة.

كذلك الوعي، حالة كامنة من الإبداع. ما إن تُبعد محتويات العقل،

حتّى يُصبح لديك إمكانيات أكبر، لأنّك في حالة من وعي الذات الكامل. ذات مرة جاء عاشق موسيقى إلى المُعلّم الروحاني المُجدد «جي كريشنامورتي» وتعجّب باهتياج من جمال الحفل الموسيقي. أجاب كريشنامورتي بذكاء: «جميلة، نعم، ولكن هل تستخدم الموسيقى كي تُشتت نفسك من نفسك؟»). إنّ الوعي الحقيقي هو طريقة كي تختبر نفسك كم أنت واعٍ بنفسك. كما تعلم الآن، فإنّ الدماغ الخارق يعتمد على وعي الذاتّ الذي ينمو باستمرار، من أجل ذلك، أن تكون واعياً هو أمرٌ أساسي. إنّه طريقة حياة.

إنّ الناس غير الواعين يبدون غافلين ومشغولين بأنفسهم. إنّهم مُتمركزون على أنفسهم إلى درجة تُشغلهم عن الاتصال مع الآخرين، إنّهم يفتقدون الشعور المرهف في كثير من أنواع المواقف الاجتماعية. إنّ التباين بين أن تكون متمركزا على ذاتك وأن تكون واعياً هو مفارقة مذهلة، لذلك دعونا ننظر إلى الفارق. كلتا الحالتين تنتج من القشرة الدماغية، إلا أنّها ليست سواء. أن تكون متمركزاً حول نفسك يتطلب منك أن تدخل في الأوهام، حيث يدور كلّ شيء حول صورتك. نحن لا نتحيّز ضدّ أن تكون مُتمركزاً حول نفسك، فهو المنظور الذي يُدربنا المجتمع الاستهلاكي عليه جميعاً كي نكون عليه، إذ يحثنا كي نشتري أشياء تُحسّن من مظهرنا، تجعلنا أصغر، تجعلنا هبيّين أكثر، مُستمتعين أكثر، مُنشغلين في الوقت الراهن.

إنّ التمركز حول الذات: يعني أنّ أفكارك وأفعالك مُسيطر عليها من قِبل «أنا»، «يخصني»، «لي». أنت تُركّز على أشياء مُحددة بإمكانك إنجازها أو امتلاكها، وتضع أهدافاً وتُحققها. تُسيطر الأنا، وتوصلك خياراتك إلى نتائج مُتوقعة. إنّ العالم «في الخارج» مُنتظم

من خلال قواعد وقوانين، والقوى الخارجية كبيرة إلا أنّه بالإمكان كبح جماحها وإدارتها.

أفكار تقليدية

- أنا أعرف ما أفعل.
- أنا آخذ قراراتي بنفسي.
- إنّ الوضع تحت السيطرة.
- إذا احتجت إلى مُساعدة، فأنا أعرف لمن ألجأ.
- أنا جيد فيما أعمل.
- أنا أُحبّ التحدي.
- يستطيع الناس أن يعتمدوا عليّ.
- أنا أبني حياة جيدة.

إنّ الوعي يعني أنّ عقلك عاكس. يتّجه إلى الداخل كي يُراقب إحساسك بالرضى. معرفة النفس هي أهمّ هدف. لا تتوافق مع الأشياء التي تملكها. تُثمن وغالباً ما تعتمد على البصيرة والحدس أكثر من المنطق والسبب. يأتي التعاطف على نحو طبيعي. تُشرق الحكمة.

أفكار تقليدية

- أشعر أنّ هذا الخيار صحيح، بينما الخيار الآخر ليس كذلك.
- أنا أتناغم مع الموقف.
- أعرف بالضبط كيف يشعر الآخرون.

- أرى جانبي المسألة.
- تأتي الأجوبة إليّ هكذا.
- أحياناً أشعر أنني مُلهم، وهذه هي أفضل الأوقات.
- أشعر أنني جزء من البشرية. لا أحد غريب عني.
- أشعر أنني مُتحرر.

إنّ حالة الوعي هي حالة طبيعية كبقية الحالات. عندما نغضّ الطرف عنها، نُنشئ مشاكل لا داعي لها.

على سبيل المثال، منذ عدة سنوات، كان «رودي» على عجل من أجل إكمال بعض التجارب، قبل أن يلحق طائرة السابعة من «بوستون»، كان من المُقرر أن يُلقي مُحاضرة مفتوحة في مُؤتمر دولي مُهمّ. إلا أنّه علق في ازدحام المدينة الشهير وخانه حظه وفاتته الرحلة. كانت قائمة الانتظار على الرحلة الأخيرة المُغادرة غير مُؤكدة، إلا أنّه لو لم يركب في آخر رحلة، فسيُعاني من إحراج عدم حضوره. لقد أصبح «رودي» قلقاً وغاضباً. لم يكن الصراخ في وجه مُوظف الحجز يُجدي شيئاً، إلا أنّه كان مُغتاظاً، دون أن يعي ذلك إطلاقاً. لقد كان يتماهى مع المشاعر السلبية الشديدة التي كان دماغه يُصدرها.

بالطبع فإنّ مُعظم الناس سيعتبرون هذه الأحاسيس طبيعية تماماً في مثل هذا الموقف. بيد أنّ البديل الأكثر صحة بالنسبة إلى «رودي» كان أن يُواكب إحباطه فترة مؤقتة، ثمّ يُصبح واعياً. عندما راجع الأمر، ظهر له كيف أنّ فوات الرحلة قد قدح دماغه «الغريزي/العاطفي»، مُنتجاً ردة فعل مُتوترة بامتياز في جسده. لولا الوعي، لطال زمن التوتر فترة أكبر، ولسوء الحظ، مع مرور السنين، تُصبح أجسادنا عرضة للتوتر

بسرعة أكبر، وتتعافى ببطء أكبر من الحوادث البسيطة. إنّ ترك رد فعل التوتر كي يأخذ مساره هو أمر غير صحي، ففي النهاية، التوتر يُولّد التوتر.

لو أصبح المُراقب النشط لمشاعره السلبية المُحفّزة في دماغه، لتصرّف «رودي»على نحو مُفيد أكثر في هذا الموقف وتعلّم منه. إنّ الأهمّ هو أنّه لن يكون ضحية عقله المتفاعل. تُلخّص هذه الحادثة المعزولة مزايا الوعي

- بإمكانك مُواجهة التوتر على نحو أفضل.
- أنت تُحرر نفسك من ردود الأفعال السلبية.
- يُصبح التحكّم بالدوافع أسهل.
- تفتح مُتسعاً للقيام بخيارات أفضل.
- بإمكانك تحمّل مسؤولية مشاعرك عوضاً عن أن تلوم الآخرين.
- يُمكن أن تعيش من مكان مُتمركز أكثر ومكان أهدأ.

كيف تحصل على الوعي؟ الجواب المُختصر هو التأمل. عندما تُغلق عينيك وتذهب إلى الداخل، ولو دقائق قليلة، يأخذ دماغك فرصة كي يُعيد تأهيل نفسه. لا تحتاج لأن تُحاول أن تكون مُتمركزاً. لقد صُمّم الدماغ كي يعود إلى حالة مُتوازنة، غير مهتاجة، عندما يُعطى الفرصة لذلك. في الوقت نفسه، عندما تتأمل، يحدث تغيّر في إحساسك بنفسك. عوضا عن التماهي مع الأمزجة، المشاعر، الأحاسيس، تضع تركيزك في الهدوء، وما إن يحصل ذلك، لا يعود التوتر الذي أربكك مُلتصقاً كما كان. عندما تتوقّف عن التماهي معه، يفقد التوتر قدرته على السيطرة.

إنّ ممارسة التأمل لم تعد أمراً غريباً على الناس كما كانت منذ ثلاثة أو أربعة عقود مضت، وأصبح الآن هناك أنواع مُتقدمة كثيرة من التأمل. بيد أنّ البدء بأبسط هذه التقنيات غالباً ما يُنتج تبايناً مُذهلاً. اجلس في مكان هادئ وأغلق عينيك. احرص على ألا يكون هناك أيّ إلهاء، أخفت الإنارة.

ما إن تجلس، خُذْ أنفاساً عميقة، ودع جسدك يرتاح كما يشاء. الآن راقب تنفسك وهو يدخل ويخرج. ببساطة دع انتباهك يُتابع أنفاسك، كما لو كنت تجلس على كرسي مُريح تستمع إلى نسيم صيفي ناعم. لا تُرغم نفسك على الانتباه. لو جالت أفكارك «الأمر الذي يحدث دائماً»، أعِدْ وعيك بلطف إلى تنفسك. لو شئت، بعد خمس دقائق، وجّه انتباهك إلى قلبك، واتركه يرتاح هناك خمس دقائق أُخرى. في كلتا الحالتين أنت تتعلم شيئاً جديداً: ما هو شعور الوعي.

من أجل الذهاب أعمق من ذلك، بإمكانك استخدام ترنيمة بسيطة mantra. تمتلك الترنيمات ميزة أنّها تأخذ العقل إلى مستوى أكثر ذكاءً. اجلس بهدوء وخُذْ بضع تنهيدات عميقة، وعندما تشعر أنّك استقريت، فكّر بترنيمة «أوم شانتي»، كررها كما تشاء، ولكن لا تفرض إيقاعاً، هذا ليس غناءً ذهنياً. لا تُلاحق أنفاسك. فقط كررْ الترنيمة، عندما تُلاحظ أنّ انتباهك قد جال بعيداً عنها. لا حاجة أن تُفكّر بها بهدوء، «ستهدأ لوحدها مع الوقت»، ولكن بالطبع لا تُفكّر بها بصوت مُرتفع. افعل ذلك مُدة عشر أو عشرين دقيقة.

إنّ المبتدئين الجدد سيسألون على نحو طبيعي عن أدائهم كي يعرفوا إذا ما كان التأمل ناجحاً. لو خضت حياة نشطة وأنفقت الكثير من الطاقة، سيحتاج جسدك بشدة إلى الراحة إلى درجة أنّك ستُمضي

الكثير من تأملاتك وأنت تغفو. هذا ليس فشلاً، فدماغك يأخذ ما يحتاجه أكثر. إلا أنّه بالأخصّ لو تأملت في الصباح، قبل أن تبدأ نهارك، فستختبر هدوء الوعي وهو ينظر لنفسه. بعد عشر أو عشرين دقيقة، ستُلاحظ أنّ كونك مُتمركزاً، هو أمرٌ سهل، مُريح، يجلب الاسترخاء.

قلنا إنّ التأمل هو الجواب المُختصر، كونه هناك بقية النهار بطوله كي ننظر فيه. كيف يُمكن أن تكون واعياً خارج التأمل؟ إنّ المبدأ هنا سيكون مألوفاً: التغيّر دون إجبار أو دفع بالقوة. أن تبقى مُتمركزاً وواعياً طول النهار، ليس بالأمر الذي تستطيع أن تفرضه. بيد أنّه بإمكانك أن تُفضّل برقة سلوك الشخص الواعي من خلال:

- لا تُلقِ بمشاعرك على الآخرين.
- لا تُشارك في السلبية.
- غادِرْ، عندما تشعر بالسلبية في الجو.
- لا تضع تركيزك على الغضب والخوف.
- إذا كان لديك ردة فعل سلبية، دعها تذهب قليلاً، ثمّ تراجع فوراً بقدر استطاعتك، خُذ عدة أنفاس عميقة، وراقب ردة فعلك دون الانغماس فيه.
- عندما يكون لديك ردة فعل، لا تتخذ أيّ قرارات إلا فيما بعد، عندما تعود مُتمكناً ثانية.
- لا تستخدم الجدال في علاقاتك كي تُنفس عن استيائك. ناقش قضيتك عندما تشعر بالاسترخاء والعقلانية معاً. هذه طريقة سهلة من أجل تجنّب تقديم الجراح غير الضرورية في خضم هذه اللحظة.

على العموم، أن تكون واعياً فهذا يعني أن تتحكم بنفسك دون

صبّ اللوم أو الحكم. عندما لا تتحكم بنفسك، من المُمكن أن تقع فريسة مصاعب لا حدود لها. إنّ عبارة «أنا لا أعرف لم فعلت ذلك» هي التذمر الأكثر شيوعاً عندما لا يكون الناس عقلانيين، وهناك معها أيضاً: «لقد كنتُ خارجاً عن السيطرة» عقب ردة فعل اندفاعية، يشعر بعدها الإنسان بالندم والأسف.

من منظور الدماغ، عندما تتحكّم بنفسك، فأنت تُقدّم حالة أعلى من التوازن. إنّ ردود فعل الدماغ البدائية نادراً ما تكون مُناسبة في الحياة الحديثة. إنّها تستمرّ كما لو أنّ الإنسان ما زال في حاجة إلى مُحاربة الحيوانات المُفترسة، أو صدّ غارات القبائل، أو الهروب من التهديد. في منهج التطوّر، لقد تطوّر الدماغ الأعلى كي يُنتج ردة فعل ثانية، والتي تتناسب مع مستوى التهديد الحقيقي. بالنسبة إلى مُعظم الناس، في أغلب الوقت لا يُوجد تهديد إطلاقاً. أنت لست في حاجة إلى ردود فعل الدماغ الأدنى البدائية، حتّى لو أنّها ستستمر بالنشوء، فهي مُتصلة بيولوجياً.

عندما يتصرّف الدماغ الأدنى على نحو ملائم، بإمكانك أن تُبطل عمله بتذكير نفسك بالحقيقة: أنت غير مُهدد. إنّ ذلك الإدراك وحده كافٍ كي يُخفّض الكثير من أنواع ردود الفعل المتوترة، وقد يذهب الوعي أبعد من هذا بكثير. بعد إمضاء بعض الوقت في التأمل، ستجد توازناً أكثر، وستبدأ بالتوافق مع حالة من سلام اليقظة المُريحة. هذا سيُتيح المجال أمام نوع من التجربة الروحية التي ستكون بعيدة المنال في حالة أخرى. يصف مقطع مُحبب من «ماندوكيا أوبانيشاد» في الهندية القديمة كم هي ضرورية حالة الوعي:

مثل عصفورين يقطنان الشجرة نفسها وهما صديقان حميمان،

تسكن الأنا والذات في الجسد نفسه. يأكل الطائر الأول الفاكهة الحامضة والحلوة في الحياة، بينما ينظر الآخر بصمت.

كلما أصبحت واعياً أكثر، فسيظهر جانبي وعيك سوياً، ثمّ سيُصبحان الصديقان الحميمان اللذان وصفهما هذا المقطع. إنّ الأنا غير المرتاحة، والأنا النشطة، لن تعمل طويلاً على دوافعها ورغباتها. سوف تتعلم أنّ النفس، النصف الآخر من طبيعتك، هي المحتوى ببساطة عندما تكون. هنالك رضى هائل عندما تجد أنك كافٍفي داخلك، ولست في حاجة إلى التحفيز الخارجي كي يجعلك سعيداً. ندعو هذا الاندماج بالنفس الحقيقية.

حلول العقل الخارق

صنع الإله الحقيقي

نحن نُريد إلقاء ضوء على معضلة وجود الإله القديمة. إنّ شدة التركيز تُساعد هنا، لأنّه عندما يصل الموضوع إلى الإيمان والأمل، يُصبح الوعي مسألة خطيرة. هناك فجوة كبيرة بين «أنا آمل»، و «أنا أؤمن»، وهذا صحيح وحقيقي بالنسبة إلى كلّ ما يجري في وعيك، وليس مُتعلقاً بالإله فقط. هل شريكك مُخادع؟ هل تستطيع تحمّل أن تكون المسؤول في عملك؟ هل أطفالك سيتعاطون المُخدرات بطريقة أو بأخرى؟، إنّ الأجوبة موجودة بين ثلاثة خيارات: أنت تأمل، أنت تؤمن، أنت تعلم أنّه لديك الجواب الصحيح. بسبب أنّ فكرة الإله هي الخيار الأصعب منها، فسوف نُركّز عليه أو «عليها».

في الأمور الروحية، يُفترض أن يكون الإيمان هو الجواب، بيد أنّ قوته تبدو محدودة، إذ أنّ الجميع قد اتّخذوا قرارات شخصية عن مسألة وجود الإله. نحن نقول إنّ الإله غير موجود أو موجود، ولكنّ القرار الذي اتخذناه غالباً ما يكون قابلاً للنقض وقراراً شخصياً. يقول أحدهم: «إنّ الإله غير موجود بالنسبة إليّ، على الأقل أنا أعتقد أنّه غير موجود» هل تستطيع أن تكون أكثر تحديداً. كيف تستطيع أن تتأكد إذا كانت الأسئلة الروحية العميقة تمتلك الأجوبة التي تستطيع الوثوق

بها؟ هل الإله ذاته ينطبق على الجميع؟

مثل الأطفال، نحن جميعاً نسأل الأسئلة الروحية الأساسية التي تأتي على نحو طبيعي: **هل الإله يهتمّ بنا؟ أين ذهبت جدتي بعد أن تُوفيت؟** إنّ الأطفال صغار جداً كي يستطيعوا فهم أنّ أباءهم مُرتبكين حيال هذه المسائل مثلهم تماماً. يحصل الأطفال على أجوبة مُطمئنة، ويبقون فترة ما مُطمئنين. إذا أخبرتهم أنّ جدتهم قد أصبحت مع جدهم في الجنة، فسينام الأطفال على نحو مُريح، ويشعرون بمقدار أقلّ من الحزن، وعلى الرغم من ذلك، فإنّهم عندما يكبرون وينضجون، ستعود هذه الأسئلة كي تظهر. مع أنّك تكتشف أنّ والديك أرادوا الإجابة بنية طيبة، بيد أنّهم لم يُخبروك بطريقة إيجاد الإجابات ليس فقط حول الإله، وإنّما أيضاً حول الحب، الثقة، هدفك من الحياة، السبب الحقيقي والأعمق من الوجود.

في جميع الحالات إمّا أن تتأمل، أو تُؤمن، أو تعلم ما الجواب: «أنا آملُ أنّه يُحبّني»، «أنا أُؤمن أنّ زوجي مُخلص لي»، «أنا أعلم أنّ هذا الزواج قوي ومتين». هذه العبارات مُختلفة جداً، وتجعلنا نجد أنفسنا غارقين بالحيرة، لأننا لا نعلم الفرق بين **أنا آمل، وأنا أُؤمن، وأنا أعلم،** وكأنّها كلّها الشيء نفسه. على الرغم أننا نتمنى لو كانت الأمر نفسه، إلا أننا نقف خجلين من رؤية الأماكن المُخصصة لها.

في الواقع إنّ الهدف الروحي يُمثل على نحو كبير الهدف النفسي. إنّ الطريق الروحي يأخذك من حالة عدم اليقين «**أنا آمل**»، إلى حالة أكثر ثباتاً من الأمان «**أنا أُؤمن**»، وفي النهاية إلى فهم حقيقي «**أنا أعلم**». ليس من المُهمّ جداً أن تكون القضية مُحددة بعلاقة عاطفية، أو الإله، أو الروح، أو النفس العليا، أو الجنة، أو مكان تجمّع الأرواح. إنّ الطريق

يبدأ بالأمل، ويكبر وينمو على نحو أقوى مع الأيمان، ويُصبح قوياً صلباً منيعاً مع المعرفة.

في هذا الأوقات المتشككة، يُحاول الكثير من النقاد إضعاف هذا التحوّل. إنّهم يدّعون أنّك لا تستطيع معرفة الإله، الروح، الحب غير المشروط، ما بعد الحياة، والكثير من الأشياء الأُخرى ذات المعنى العميق. إنّ المُشككين يحتقرون ويسخرون من الطريق الروحي دون أن يضعوا قدماً واحدة على هذه الطريق. إذا نظرت في ماضيك، فسوف ترى أنّك في الحقيقة، قد صنعت هذه الرحلة في الكثير من الأوقات. كما الأطفال أنت تأمل أنّك ستكبر. في العشرينيات سوف تُؤمن أنّ ذلك كان مُمكناً. الآن أنت تعلم أنّك راشد. سوف تأمل أنّ أحداً سيُحبك، ومع الوقت ستُؤمن أنّ أحداً قد أحبك، والآن أنت تعلم أنّه يُحبك.

إذا كانت هذه المتوالية الطبيعية لم تحدث، فقد حدث شيء خاطئ، لأنّ تفتح أوراق الحياة قد صُمم كي يقاد انطلاقا من الرغبة إلى الكمال. بالتأكيد، نحن جميعاً نعلم المطبات. تستطيع أن تقول لنفسك: «أنا أعلم أنني سوف أجعلها كبيرة»، عندما تكون في الحقيقة، تتأمل فقط. عندما تُريد الحصول على الطلاق، فقد يعني ذلك أنّك لم تكن تعلم إذا كان الزوج قد أحبك بصدق. إنّ الأطفال الذين يكبرون وهم مُستاؤون من أهلهم في العادة لا يعلمون بمَن يضعون ثقتهم. هناك المئات من الأمثلة الأُخرى عن الأحلام الضائعة والوعود المفقودة التي كان يُمكن الإيفاء بها، بيد أنّه في كثير من الأحيان تجري هذه العملية، فالرغبات هي العجلة التي تدفع الحياة إلى الكمال. إنّ ما تتأمل به، ستعرفه يوماً ما.

أحد جوانب الوعي المُحددة يأتي دوره هنا، ويبدو أنّه أمر شامل وعالمي. إنّه شيء مُهمّ لأيّ شخص لا يُريد أن يقع في مُغالطات عقيمة

من الأمنيات بالكمال والإيمان، غير المبنية على الواقع والحقيقة. أنت تستطيع الثقة فقط بما تعرفه على نحو صحيح وحقيقي.

كيف تعرف؟

عندما تعرف شيئا على نحو حقيقي، فهذه الأشياء يجب أن تنطبق عليه:

- أنت لا تقبل بأفكار وآراء الآخرين، وتُحاول أن تجدها وتكتشفها بطريقتك.
- أنت لا تستسلم سريعاً، وتُواصل الاستكشاف على الرغم من الطرق المسدودة والبدايات الخاطئة.
- أنت تثق بأنّك تملك التصميم والفضول كي تجد الحقيقة، فنصف الحقيقة أمرٌ لا يُرضيك.
- ما تعلمه على نحو أساسي هو أنّ التطوّر يأتي من الداخل. إنّه يجعلك شخصاً مُختلفاً، مثل اختلاف شخصين عندما يكون أحدهما واقع في الحب بعمق والآخر لا.
- أنت تثق بالعملية التي تجري، ولا تدع الخوف أو نقص الشجاعة يُعيقك.
- أنت تقوم بإعطاء الاهتمام إلى مشاعرك. إنّ الطريق الصحيحة يُمكن الشعور بهابطريقة مُعينة فهي مرضية وواضحة، أمّا الطريق المشكوك فيها فتبدو مُقلقة وتُعطي شعوراً سيئاً ورائحة نتنة.
- أنت تذهب إلى ما بعد المنطق إلى الأماكن حيث الحدس، البصيرة، الحكمة هي أمور تُؤخذ في الحسبان أيضاً، وتُصبح حقيقة بالنسبة إليك.

إنّ ما يجعل هذا السيناريو أمراً كونياً، هو أنّ العملية ذاتها تنطبق على «بوذا» عندما كان يبحث عن الاستنارة، وعلى أيّ شاب يتعلّم كيف يُكوّن علاقة مع شخص أخر، وعلى فلانة وهي تجد هدفها في الحياة. عبر تقسيم العمليات إلى مُكونات، تُصبح الأسئلة الضخمة عن الحياة، الحُبّ، الإله، الروح، أموراً يُمكن التحكّم بها.

أنت تستطيع العمل على مُكوّن واحد في وقت واحد، هل لديك القدرة على تقبل رأي شخص أخر؟ هل تشعر بالقلق حيال قراراتك؟ هل الحب مُؤلم جداً ومُحير عندما تكتشفه على نحو عميق؟ هذه ليست عقبات مُستحيلة الحل. إنّها جزء منك، ولذلك لا شيء يُمكن أن يكون أقرب أو حميمياً أكثر منها. دعونا نكون أكثر تحديداً. فكّرْ بالمُشكلة التي تُريد حلها، بشيء عميق ذي معنى بالنسبة إليك. يُمكن أن يكون الأمر فلسفياً مثل: «ما سبب الحياة؟»، أو مُتعلقاً بالروحانيات مثل: «هل يُحبّني الإله؟»، ويُمكن أن يكون عن العلاقة، أو حتّى مُشكلة في العمل. اختَر شيئاً صعب الحل، أين تشعر بالشك، المقاومة، التوقف. يجب أن تأمل أن تجد الجواب، بيد أنّك لم تستطع ذلك حتّى الآن.

مهما أخترت، فإنّ إيجاد الأجوبة التي تستطيع الوثوق بها تتضمّن اتخاذ خطوات معينة.

الانتقال من الأمل إلى الإيمان إلى المعرفة

الخطوة الأولى: إدراك أنّ حياتك تعني أن تتطوّر.

الخطوة الثانية: إظهار كيف أنّ معرفة الشيء على نحو دقيق وحقيقي، أفضل من مُجرّد الأمل والإيمان به. لا تقبلْ بالقليل.

الخطوة الثالثة: دوّنْ مشاكلك الخاصة. اصنَع ثلاث قوائم مُنفصلة للأشياء التي تأمل أنّها حقيقية، والأشياء التي تُؤمن أنّها حقيقية، والأشياء التي تعلم أنها حقيقية.

الخطوة الرابعة: اسألْ نفسك لماذا تعلم الأشياء التي تعلمها.

الخطوة الخامسة: طبّق ما تعلمه على الأشياء التي ترى فيها شك أو لغط، وفي الأمور التي يتواجد فيها الأمل والإيمان فقط اليوم.

هذا ينطبق أيضاً على الإله والروح، لقد أخذنا هذه المسألة التي يعتبرها مُعظم الناس ذات معنى روحي غامض، والتي تحتاج إلى قفزة إيمانية، ودمّرناها. إنّ الدماغ يُحبّ أن يعمل بطريقة منطقية ومنهجية، حتّى عندما تخصّ الأمور مسألة الروحانيات. إنّ أول خطوتين هما تحضير نفسي، بينما الخطوات الثلاث الأخيرة تتطلب منك أن تُصفي عقلك وتفتح الطريق من أجل أن تدخل المعرفة، دعونا نُطبق هذه الخطوات على فكرة الإله الآن.

الخطوة الأولى: إدراك أنّ حياتك تهدف إلى إحراز التقدم.

بالمصطلحات الروحية، فإنّ التطوّر يعني الرغبة بوضع مُصطلحات للإله، أنت تشعر أنّك تستحقّ، وتعلم الفائدة من محبة الإله، وأنّها ستكون جيدة في حياتك. هذا عكس رهان «باسكال» الشهير، والذي يقول إنّه من الأفضل لك المُراهنة على حقيقة وجود الإله، لأنّه إذا كنت لا تعتقد بوجود الإله، وتبيّن بعد ذلك أنّ الإله حقيقي، فقد ينتهي بك الأمر إلى الجحيم. إنّ المُشكلة في رهان «باسكال» أنّه يقوم

على الخوف والشك، وأنّه ليس حافزاً جيدا من أجل التطوّر الروحي. عوضاً عن التفكير في كيفية تحقيق الكمال، فإنّ ذلك سيُودي إلى معرفة ما إذا كان الإله حقيقياً، وليس مدى سوء اختيار الجانب الخطأ من الرهان.

الخطوة الثانية: إظهار كيف أنّ معرفة الشيء على نحو دقيق وحقيقي، أفضل من مُجرّد الأمل والإيمان به. لا تقبَلْ بالقليل.

هنا تضع عقلك في إيجاد الإله كتجربة صالحة، وليس مرحلة تجريبية من الإيمان. عند الشعور بالشكّ والظنّ «الأمور التي نملكها جميعنا حول الإله»، فلا تُبالي بها. افتَحْ المجال للاحتمال أنّ جميع الاتهامات المُوجهة ضدّ الإله لا تُكوّن ولا تُعطي القصة كاملة. على الرغم من كلّ كارثة مرّت بها الحياة البشرية، بما في ذلك الأعمال الأسوأ التي وقفت علناً ضدّ محبة الإله مثل «جرائم الإبادة الجماعية، الحروب، الأسلحة النووية، الطغاة، الجريمة، المرض، الموت»، لم يتمّ تسوية هذه القضايا بأيّ وسيلة كانت. إنّ الإله المُحب لا يزال موجوداً وقد سمح للبشر بارتكاب الأخطاء كي يتعلّموا بالسرعة الخاصة بهم. لا تقفزْ إلى أيّ استنتاجات على كلّ الأحوال. بالاعتماد على المواقف التي تُمكنك من حلّ مشاكل العنف، الشعور بالذنب، الخجل، القلق، التحيّز «جذور المشاكل العالمية» في حياتك الخاصة. إنّ ضمان النمو الشخصي أفضل بكثير من التحسّر على حالة المُعاناة الإنسانية الدائمة.

الخطوة الثالثة: دوِّنْ مشاكلك الخاصة. اصنَع ثلاث قوائم مُنفصلة للأشياء التي تأمل أنّها حقيقية، والأشياء التي تُؤمن أنّها حقيقية، والأشياء التي تعلم أنها حقيقية.

إنّ الهدف هنا تجنب التعميم وتقبّل الرأي. يصنع مُعظم الناس غطاء من الأحكام مع أو ضدّ الإله، ثم يضعون رهاناتهم وفقا للحالة التي في مُتناول اليد. كقول المثل: ليس هنالك مُلحدين في الخنادق. رُبّما يكون هناك أيضاً عدد قليل من المُصلّين في حانة العازبين بعد منتصف الليل. عبر جدولة آمالك، مُعتقداتك، والمعرفة الحقيقية، سوف تُفاجئ نفسك. إنّ الأفكار الروحية رائعة جداً بمُجرّد أن تتخذ قرارا بإعطائها انتباهك، وكفائدة ثانوية، سوف تشحذ وتوضّح أفكارك، الأمر الذي يُساعد دماغك العالي. إنّ التفكير مهارة مُنظمة في القشرة الدماغية الجديدة، وهذا يشمل التفكير في الإله.

كي أكون صريحاً، هل تعتقد سراً أنّ الإله يُعاقب الآثمين، أم هل تأمل أنّه لا يفعل ذلك؟ إذا كان كلاهما صحيحاً، قُمْ بتسجيل ذلك في قائمتين، الأولى تحت عنوان الأمل، والثانية تحت عنوان المُعتقدات، هل تعتقد أنّك قد شهدت أحد أعمال النعمة أو الغفران؟ إذا جرى ذلك، ضَعْ هذا في جدول تحت عنوان ما تعرفه. كبداية لاستكشاف الروحانيات، فإنّ هذا التمرين يكشف بطريقة واضحة عن الذات. خُذْ وقتاً كافياً من أجل صُنع القوائم الخاصة بك، وعند الانتهاء منها، ضعها جانباً حيث يمكنك العودة إلى مُراجعتها في المستقبل، هذه وسيلة جيدة كي ترى كم أبليت حسناً، وكيف تتقدّم على نحو واقعي.

الخطوة الرابعة: اسألْ نفسك لماذا تعلم الأشياء التي تعلمها.

إنّ العبارة المغلوطة وغير الدقيقة «أنا أعرف ما أعرفه»، عبارة عن كلمات تنطوي على الكثير من التعقيد. مُعظم الناس يُبقون معتقداتهم كما هي دون النظر من أين جاءت. هل تُؤمن بالإله «إذا كنت تُؤمن»، لأنّ والديك قالا لك ذلك، أو لأنّك تلقيت الدروس في مدرسة يوم الأحد؟، فإنّ إيمانك، على الأغلب، مُتعلّق على نحو يائس برجل في السماء يُراقبك، بيد أنّك، ولنكُن واقعيين، لا تعلم حقيقة إن كان الإله رجلاً، وهل هو في السماء، أو في أيّ مكان، أو بلا مكان، أو في كلّ مكان في الخلق.

من أجل أن تعرف حقيقة عن الإله، فمن الأفضل على نحو قاطع أن يكون لديك تجربة شخصية لإدراكه، وهذه التجربة ستُغطّي مجموعة أوسع ممّا قد تفترض.

- هل شعرت بحضور الألوهية أو الاستنارة؟
- هل شعرت بغمرة الحب في طريقة احتضان الجميع؟
- هل شعرت بموجة مفاجئة من النعيم والفرح التي لا يُمكنك ربطها بأي سبب؟
- هل شعرتَ بالأمان والاعتناء والاهتمام، وكأنّ الكون قد قبل بوجودك؟
- هل اختبرت بعضاً من الوقت السلام الداخلي العميق، والقوة والمعرفة الكبيرة؟

كما تستطيع أن ترى، فإنّ كلمة **الإله** ليس بالضرورة أن تكون

مُرتبطة مع التجارب المُتعلقة باتّساع الوعي، والتي هي ما تُريد من دماغك أن يُسجّله ويتذكّره. فباستطلاعات الرأي، غالبية الناس يقولون إنهم قد شاهدوا نورا حول شخص آخر، وهناك الكثير من الناس قد اختبروا قوة وشفائية طاقة التفكير الإيجابي. إنّ القضية هنا ليست إذا كنت التقيت مع الإله، بل المسألة هنا هي تجربتك الفعلية التي قد تُوجّه عقلك إلى العوالم التي تصل إلى ما وراء المادية.

عندما تأخذ في اعتبارك هذا النوع من الخبرات التي تعرف أنّها حقيقية في حياتك الخاصة، يُمكنك أن تُفكر بالكتب المُقدّسة والناس الذين كتبوا عنها. إذا استمتعت بقراءة الكتاب المُقدّس، أو أشعار «الرومي» الروحية، إذا شعرت بالسلام حول شخص روحاني، أوفي مكان مقدس، عندها أنت تعرف أنّ هذا شيء حقيقي. من خلال إعطاء الاهتمام وجعل هذه التجارب ذات قيمة ومعنى، عندها تقطع شوطاً طويلا في إيجاد مكانك في هذه المصفوفة الروحية، تماماً كما لديك مكان في مصفوفة الحياة.

الخطوة الخامسة: طبِّق ما تعلمه على الأشياء التي ترى فيها شك أو لغط.

إذا قمت بالخطوات الأربع الأولى، فيجب أن تمتلك خريطة عقلية جيدة عن حالتك الحالية من الأمل، الأيمان، المعرفة. هذا الأمر وحده مُفيدٌ جداً، لأنّه يُعطي القاعدة الأساسية لأي إشارة تغيّر. إنّ التغيّر يتطلّب النية، وإذا أخبرت دماغك أنّك عازم على البحث عن الإله، فإن إمكانات التصوّر عندك تبدأ في الزيادة والاتساع. ألا يحدث هذا عندما تُقرر أن تبحث عن حب مُشوق؟ ألا ترى عندها الناس حولك على نحو مُختلف،

وبنور أكثر لطافت، ويتحوّل الغرباء إلى مُرشّحين مُحتملين لقصة حُب، أم لا؟

إن الإله يُحبّ أن نكون مشغولين به، وهذا يعني أنّ الأخذ بالتطوّر الروحي والاستفادة منه ليس شيئاً سلبياً، يجب أنت تفتح نفسك شيئاً فشيئاً إلى هذا الحديث الروحي. على نحو مُخالف للاعتقاد السائد، هذا لا يعني أن يكون قرار السنة الجديدة هو العودة إلى الكنيسة، وفي الوقت نفسه، لا يعني أن نحذر منها بأيّ طريقة، أو نُقرر فجأة بين ليلة وضحاها أن نكون طاهرين ومُخلصين وأتقياء. هذه نقاط وصول، أكثر من كونها نقاط انطلاق. إنّ جوهر المسألة هو كيف نتصرّف بطريقة تجعل فكرة الإله شيئاً حقيقياً.

نحن ندعو مثل هذا النشاط «الإجراءات الخفية»، لأنّها تأخذ مكاناً في داخلنا. حاولْ مُراعاة الإجراءات الدقيقة التالية وكيفية التكيّف معها.

التصرف وكأنّ الإله حقيقة

- مارس التأمل.
- امتلك عقلاً مُنفتحاً على الروحانيات، اختبرْ أيّ نزعة قد تكون ردّ فعل عكسي لشكّ غريزي داخلك، وقُم بإنهائه.
- انظُر إلى الخير في الناس. توقّفْ عن النميمة وإلقاء اللوم على الآخرين، توقّفْ عن الشعور بالسرور الصامت البسيط، عندما تحدث أمور سيئة مع الناس الذين لا تُحبّهم.
- اقرأ شعر النهضة والكتب المُقدسة من مصادر عديدة.

• ابحث في حياة القديسين، الحكماء، العرّافين في التعاليم الروحية الشرقية والغربية.

• عندما تكون في محنة، إطلُبْ أن يُزال قلقك وتُخفف أعبائك.

• اترِكْ مجالاً من أجل الحلول غير المُتوقعة. لا تدفع القضية ولا تسقط من جديد في الحاجة إلى السيطرة عليها.

• حاول أن تختبر الفرح كلّ يوم على نحو كامل. قُمْ بذلك حتى لو كنت تُحدق فقط في السماء الزرقاء، أو تستنشق رائحة الورد.

• قُمْ بقضاء بعض الوقت إلى جانب الأطفال، وراقِبْ امتلاءهم بالحيوية والحماسة العفوية إلى الحياة.

• قدّم الخدمة إلى شخص في حاجة إليها.

• انظُر في إمكانية المُسامحة والغفران في نقطة ما من حياتك، حيث أنّها ستُحدث فارقاً بالتأكيد.

• اشعر وقدّم العرفان بالجميل للأشياء التي تشعر بالامتنان لها.

• عندما تشعر بالغضب، الحسد، الاستياء في موقف ما، راجع نفسك، خُذ نفساً عميقاً، وانظر في إمكانية ترك الأمور تأخذ مجراها.

• إن لم تستطع، على الأقل قُمْ بتأخير وتأجيل ردود الفعل السلبية إلى وقت لاحق.

• كُنْ معطاء من أعماق الروح.

• توقّع الأفضل ما لم يكن لديك دليل على أنّ شيئاً يحتاج إلى المساعدة، التحسين، أو الانتقاد.

• اعثر على وسيلة كي تستمتع بوجودك. دوّن العقبات الجدية التي تحول دون سعادتك.

- قُمْ بالأفعال التي تعلم أنّها جيدة. تجنّب ما تعلم أنّه سيء.
- اعثرْ على طريقة من أجل الرضى الشخصي، بغضّ النظر عمّا تعنيه لك هذه الكلمة.

هذه القائمة تُعطي بعض الخصوصية بحيث لا تُصبح فكرة الإله غامضة، أو مُجرّد وهم من المشاعر، أو موضوعاً للتأجيل حين تلوح الأزمات في الأفق. لقد تجنبنا التدين، ليس لأنّه لدينا حجة ضدّ أيّ إيمان، ولكن لأنّ الهدف هنا مُختلف. أنت في حاجة إلى تدريب عقلك بلطف كي تُلاحظ وتُقدّر الواقع الجديد. إذا ما كنت ستُشارك في مثل هذا الواقع فالأمر عائد إلى اختيارك. فقط كُن على علم أنّه إذا أردت التكيّف والتناغم مع مصفوفة واسعة من التجربة الروحية، فإنّ عقلك على استعداد من أجل التكيّف.

بمعنى آخر، أبسط النصائح التي سمعناها عن الإله هي الأكثر عمقاً. على الأقل مرة واحدة في اليوم، دع الأمور تسير واختر حالة واحدة كي تُعالج من الإله، أو روحك، أو أيّ وكيل عن الحكمة العليا تختاره. انظر إذا ما كانت حياتك يُمكنها أن تعتني بنفسها. في نهاية المطاف، ليس الرجل في السماء، ولا مجمع الآلهة هم الذين يُوجّهون دفة الحياة. إنّ الحياة تتطوّر داخل نفسها، وفكرة الإله ليست سوى تسمية ألصقناها على القوى غير المرئية ولكنّها موجودة تنتظر ظهورها من داخل أنفسنا. عندما تقرأ المقطع الشعري التالي من الشاعر البنغالي العظيم «رابندرانات طاغور»، قُمْ بالتركيز على نحو كامل على ما تشعر به:

استمع يا قلبي إلى همس هذا العالم
هذه الكيفية التي يُقدّم من خلالها الحب لك.

أو هذه الأبيات:

كيف تتوق الصحراء إلى محبة ورقة نبات واحدة فقط من العشب

تهزّ الأعشاب رأسها وتضحك وتطير بعيداً

إذا شعرت برقة وحنان المقطع الأول وسرّ الثاني، أو لامس شيئاً في داخلك، تماماً كما لو أن الإله قد لمسك، فليس هناك فارق، غير أنّ هذه التجارب تكبر وتزداد حتى يُصبح السر حقيقياً بالنسبة إليك. هذا امتيازك الخاص. ليس هناك حاجة لأن يكون حقيقيا بالنسبة إلى أيّ شخص آخر.

وهم الواقع

نحن لا نستطيع أن نستكشف الدماغ على نحو كامل، دون أن نقوم بتسجيل وعنونة سره الأعمق، أنت مغمور في دماغك في كلّ ثانية من حياتك. تخيّل أنّك في عطلة تُحدق إلى الوادي العميق المهيب Grand Canyon بينما فوتونات نور الشمس تترجل عن الجرف وعن المُنحدر كي تصنع اتصالاً مباشراً مع عينيك، وتتدفق مُباشرة إلى دماغك. تتحفّز القشرة البصرية من خلال النشاط الكيميائي والكهربائي، والذي يصل إلى أعمق مكان حيث ترتطم الإلكترونات مع بعضها. بيد أنّك لا تُدرك هذه العاصفة، وهذا القدر من العملية الدقيقة، بل عوضاً عن ذلك، ترى ذبذبة من الألوان والأشكال، إنّ روعة الإلهام تظهر أمامك، وأنت تسمع صفير الريح يندفع خارجاً من الوادي، وتشعر بشمس الصحراء على جلدك.

هناك شيء لا يُصدّق يحدث هنا، لأنّه لا يُوجد أيّ تجربة من هذه النوعية في عقلك، إن الوادي المهيب Grand Canyon يُشعّ بالأحمر المُتألق «اللامع»، ليس مُهماً كم من الصعب أن تبحث، ولكنّك لن تجد بقعة الأحمر في خلاياك العصبية. هذا الأمر نفسه حقيقي بالنسبة إلى الحواس الأربع الأخرى، فعندما تشعر بالهواء على وجوهك، فلن تجد النسيم في دماغك، وأيضاً درجة حرارة «98.6 فهرنهايت»في الجسم لن تتغيّر، سواء كنتَ في الصحراء أو في القطب الشمالي، فقط تصادم

الإلكترونات مع الأخرى، وهذا كلّ شيء، حيث أنّ الالكترونات لا ترى، لا تلمس، لا تسمع، لا تتذوق، لا تشمّ، وكذلك دماغك أيضا.

هذا الأمر سؤال صعب كما هي الأسرار. إنّ وعيك للعالم من حولك لا يُمكن أن يُوضّح، إذا كنت مُصراً على الأنمُوذج المادي للعالم، فهذا الأنموذج مبني على الإلكترونات والتفاعلات الكيمائية، التي هي بدورها مادية، وهذا بالضبط هو حقل العلم الخاص بالخلايا العصبية المستمر في المُتابعة. هناك سيل من المعلومات تُكدّس فوق بعضها حول عمليات الدماغ الفيزيائية، يخلق تشويقاً ضخماً. هذا سيُساعد إذا كُنّا نعلم، بتأكيد كامل، كيف يتفاعل العقل مع الدماغ كي يُنتجا هذا العالم الذي نراه، ونلمسه.

عندما كان «ديباك» يُعطي مُحاضرة في موضوع الوعي الأسمى، وقف سائل مُتشكك بين الحضور، وقدّم نفسه: «أنا عالم، أين الإله ضمن كلّ هذا الدخان والمرايا؟ أنت لا تستطيع تقديم أيّ دليل على أنّه موجود. إنّ الاستنارة على الأغلب هي مُجرّد تخيّل شخصي. أنت لا تملك أيّ دليل على أنّ الخوارق موجودة في الحقيقة». دون توقف للنظر، أجاب «ديباك»: «أنت لا تملك دليلا على أنّ الأشياء الطبيعية حقيقية». ما الشيء الحقيقي؟ الجبال، الأشجار، الغيوم. ابحث على نحو واقعي أكثر، ولكن دون أن يكون لديك أدنى فكرة كيف تنشأ الحواس الخمسة التي تنشأ من تصادم الإلكترونات مع بعضها البعض، ليس هناك دليل أنّ العالم المادي يتطابق مع تمثيلنا العقلي له.

هل الأشجار صلبة؟ ليس بالنسبة إلى النمل الأبيض الذي يعيش داخلها. هل لون السماء أزرق؟ ليس بالنسبة إلى الأنواع المُتعددة من المخلوقات التي تملك عمى ألوان. لقد وجد الباحثون ميّزة غريبة في

الغراب، إذ أنّه يستطيع تمييز وجوه البشر على نحو فردي، وسوف يتفاعل عندما يُشاهد الوجه نفسه بعد عدة أيام أو حتّى بعد أسبوع. بيد أنّ هذه الميزة التي يبدو أنّها بشرية، يجب أن تكون لها استخدام مُختلف تماماً في عالم الطيور، الأمر الذي نستطيع تخيّله فقط، بما أنّ أنظمتنا العصبية تتناغم فقط مع واقعنا، وليس مع واقع الطيور.

كلّ واحدة من الحواس الخمس يُمكن أن تُخادع كي تُوصل صورة كاملة مُختلفة عن العالَم. إذا كُنّا عبر الصورة نعني الرؤية، الصوت، الرائحة، المذاق، تركيب الأشياء، فالاستنتاج المُثير للقلق يلوح في الأفق. بعيداً جداً عن الصورة الموثوقة داخل الدماغ، نحن لا نملك أيّ دليل كي نُثبت أنّ الواقع مثل أيّ شيء نراه.

لقد تحدّث «اينشتاين» عن الموضوع بطريقة أخرى عندما قال إنّ أكثر الأشياء التي لا تُصدّق ليس وجود الكون، وإنّما وعينا بالوجود. إذ تحدث كلّ يوم مُعجزة، وكلّما خُضتَ فيها، أصبحت أكثر إدهاشاً. إنّ الوعي يستحقّ أن يُطلق عليه أصعب المشاكل، عبارة شعبية من قِبل «دايفيد شالميرز»، الإختصاصي في فلسفة العقل.

نحن نشعر أنّ أصعب المشاكل تُصبح أكثر سهولة عندما نُعطي الوعي الدور الأساسي عوضاً أن نجعله في دور ثانوي بعد العقل. لقد أظهرنا سابقاً أنّك كعقل مُستخدم لدماغك. إذا كنت تُخبر دماغك ماذا يفعل، فليست قفزة كبيرة أن تقول إنّ العقل يأتي أولاً، والدماغ ثانياً. نحن أيضاً أطلقنا عليك اسم صانع الواقع. إنّ هذا سوف يُغلق الدائرة إذا كنت لا تُعيد تشكيل دماغك كلّ دقيقة، ولا تتسبب فقط في إطلاق المواد الكيميائية في الدماغ، ولكن أيضاً تنشي كلّ شيء في الدماغ على نحو فاعل. هذا دور أكثر جذرية للعقل، بيد أنّه من

أجل المدى المعرفي البعيد، فقد أخذ العلماء والفلاسفة موقعاً تبيّن أنّه يحوي على الكثير من الميزات المُفاجئة.

إنّ أصعب مُشكلة هي التجرّد، ولكن لا أحد منا يتحمّل أن يتركها إلى المُفكرين المُختصين. إنّ أفضل وأسوء ما يُمكن أن يحدث لك اليوم، وكلّ شيء بينهما هو ثمرة وعيك. أنت تصرف كلّ يوم وتُضيفه على المشروع نفسه، الذي سيبقى إلى آخر الحياة. دعونا نُطلق على المشروع اسم «بناء النفس». إنّ كلّ أحد يملك الحق في أن يشعر أنّه استثنائي، بيد أنّ المُدخلات من أجل بناء نفسك تتألف من الرسائل الإيجابية والسلبية المُسجلة في وعيك، بدءاً من الأشياء المُؤلمة والأشياء السارة. إنّ أحجار بناء نفسك مصنوعة من «مواد العقل»، لذلك، فليس من الصحيح أن تقول إنّك تملك وعياً، نعم بهذه الطريقة أنت تملك الكلية أو البشرة، ولكنك **لا تملك الوعي، وإنّما أنت الوعي**. إنّ أي إنسان كامل المُواصفات يُشبه كوناً مُتحركاً من الأفكار، الرغبات، التعريفات، المخاوف، والتفصيلات التي تجمّعت عبر السنين.

إنّ الأخبار الجيدة هي أنّ دماغك، الذي يُسجّل ويّخزّن جميع ما اختبرته، يُعطيك إشارات واضحة عندما تحتاج إلى التغيّر، حينما يكون هناك عدم توازن، أو مرض، أو حالة انهيار الشراكة البسيطة بين العقل والجسد. نحن نستطيع تقسيم أكثر الإشارات التي تدلنا إلى فئات إيجابية وسلبية.

بناء الشخصية

كم عدد الأشياء التي تنطبق عليك اليوم مما يلي؟

الإشارات الإيجابية

- الهدوء الداخلي والاطمئنان.
- الفضول.
- الإحساس بالانفتاح.
- الشعور بالأمان.
- الامتلاء بالهدف، التفاني.
- الشعور بأنّك مقبول ومحبوب.
- التجدد في الناحية الجسدية والفكرية.
- الثقة بالنفس.
- الشعور بقيمة نفسك.
- التنبه من خلال الوعي الذاتي.
- عدم الشعور بالضغط والإجهاد.
- الخطوبة، والارتباط.

الإشارات السلبية

- الصراع الداخلي.
- الملل والضجر.
- الإجهاد الجسدي والفكري.
- الإكتئاب والقلق.
- الغضب، العدوانية، موقف انتقاد نفسك والآخرين.

- الالتباس حول هدفك.
- الشعور بعدم الأمن وعدم الأمان.
- التنبه المُفرط، الحذر من الخطر المُتواصل.
- الضغط والإجهاد.
- الشعور بانخفاض قيمة وجودك.
- الحيرة، والشك.
- اللامبالاة.

ليس من المُهمّ في أيّ مرحلة من الحياة تجد نفسك فيها، كلّ هذه الطرق تعود إلى الطفولة المُبكرة، ودماغك يقوم بإرسال هذه الإشارات، ويبقى يلعب بها ضدّ بعضها البعض دونما توقف، مُساهماً من خلال ذلك في تطوير نفسك.

تقود المجتمعات بناء الشخصية، ولكنّ كلّ شخص يقوم بإنشاء أنا مُميزة استثنائية ضمن إطار العمل هذا. إنّ كيفية تمام هذا، أمرٌ مُعقّد ومفهومٌ على نحو بسيط. نحن نتوقّع أن نُنشأ أنفسنا غريزياً، ونشعر بطريقنا من خلال آلاف الحالات، وتكون النتيجة النهائية هي بناء مُزوّر. لقد أستغرقنا عقدين أو ثلاثة من أجل بنائه، ولكن إلى الآن لا أحد منا يعلم حقيقة كيف وصلنا إلى الذات التي نعيشها. إنّ مُجمل العملية يحتاج إلى تحسين، لأنّ كلّ شيء يصنع السعادة الذاتية موجود في الوعي. أنت لديك الآن سبب شخصي كي تحلّ هذه المُشكلة الصعبة. نعم هناك بعض النقاشات الشائكة في انتظارك، ولكن النتيجة النهائية ستكون قفزة إلى حياتك الجيدة والمرفهة.

الأشباح داخل الذرة

منذ عهد السير «إسحاق نيوتن»، استندت الفيزياء في الأساس على الاعتقاد المنطقي المُتعارف عليه بأنّ العالم صلب ومُستقر، من أجل ذلك، فإنّ الأمر المُسلّم به أنّ الواقع يبدأ «هناك». لقد سمّى «اينشتاين» هذا الاعتقاد أنّ دينه. ذات مرة عندما كان يسير مع أحد فيزيائيي الكمّ العظيمين عند غروب الشمس «نيلز بوهر»، ويتحدثان عن مشكلة الواقع، التي لم تكن مُشكلة قبل ظهور عصر الفيزياء الكمية، حيث بدأت هذه المكونات المعروفة بالذرات والجزيئات «في نقطة معينة» بالتلاشي. لقد تحوّلت الذرات والجزيئات إلى غيوم من دوامات الطاقة، وحتّى هذه الغيوم كانت بعيدة المنال. إنّ الجزئيات مثل الفوتونات والإلكترونات لا تملك حيزاً ثابتا في الفضاء، على سبيل المثال، بل عوضاً عن ذلك، تتبع قانون الاحتماليات.

إنّ ميكانيكا الكمّ تعتبر أنّه لا شيء ثابت أو مُؤكّد. هناك عدد لا نهائي من الاحتمالات، على سبيل المثال، لن تُسبب الجاذبية سقوط التفاحة من الشجرة، ولكن بإمكانها أن تُحركها على الجانبين أو إلى الأعلى عوضاً عن ذلك، على الرغم من أنّ تطبيق مثل هذه الحالات الشاذة لا يكون على التفاح «فرصة عدم سقوط التفاحة نهائياً ضئيلة جداً»، بل على الجسيمات دون الذرية، المُتناهية في الصغر. إنّ سلوكها غريب حتّى إنّها قادت إلى القول المأثور لـ «فيرنر هايزنبرغ» خالق مبدأ الشك: «ليس الكون أغرب ممّا نعتقد فقط، بل أغرب ممّا يُمكن أن نُفكّر به».

في نهاية حياته، كان «اينشتاين» مُرتبكاً من جراء هذه الغرابة. كان هناك اختلاف واحد مُعين له علاقة بالمُراقب. تقول فيزياء الكمّ إنّ

الجسيمات الأولية موجودة كموجات غير مرئية تتوسع في كلّ الاتجاهات حتى ينظر المُراقب إليها. بعد ذلك فقط تأخذ الجسيمات مكاناً في الزمان والمكان. في الخارج كان «اينشتاين» يسير مع «بوهر»، الذي كان يُحاول إقناعه أنّ نظرية الكمّ مُطابقة للواقع، عندها أشار «اينشتاين» إلى القمر، وقال: «هل تعتقد حقيقة أنّ القمر ليس هناك إذا لم تكن تنظر إليه؟».

أظهر تاريخ العلوم واكتشف أنّ «اينشتاين» كان في الجانب الخاسر من المناقشة. كما شرح «بروس روزنبلوم» و «فريد كوتنر» في كتابهما ذي الرؤى العظيمة «**لغز الكمّ**»: «أخيراً اضطرّ الفيزيائيون في عام 1923 إلى قبول مبدأ موجة الجسيمات الثنائية: إنّ «الفوتون، الإلكترون، الذرة، الجزيء، أو أيّ كائن من حيث المبدأ «يُمكن أن يكون مضغوطاً أو مُنتشراً بنطاق واسع إلى الخارج. يُمكنك اختيار أيّ من هذه الميزات المُتناقضة من أجل البرهان والإثبات. يبدو الأمر مُجرّد كلام تقني، ولكنّ هذه الأسطر ليست كذلك، فالواقع المادي لأيّ كائن يعتمد على الطريقة التي اخترت أن تنظر بها إليه. إنّ الفيزياء قد واجهت الوعي ولكنّها لم تُدركه».

إنّ حقيقة أنّ العالم المادي ليس مُحدداً، قد تمّ التحقق من صحتها مراراً وتكراراً. هذه الحقيقة لها أهمية هائلة بالنسبة إلى دماغك. كلّ ما يجعل القمر حقيقياً بالنسبة إليك: وهج نوره الأبيض، الظلال التي تتحرك على سطحه، نموه أو تلاشيه، مداره حول الأرض، يحدث عن طريق دماغك. كلّ جانب من جوانب الواقع يُولد «هنا» كتجربة. حتّى العلم، الذي يُحاول أن يكون موضوعياً، هو نشاط يجري في الوعي.

في الحياة اليومية، تجاهل الفيزيائيون اكتشافاتهم الهائلة عن

عالم الكمّ. إنّهم يقودون السيارات إلى عملهم، وليس غيوم الطاقة. وعندما تتعطل سياراتهم، فإنّهم يُبقونها في مكانها، فهي لا تطير في موجات غير مرئية. بالمثل، فإنّ جرّاح الدماغ يقطع كي يصل إلى المادة الرمادية، ويقبل أنّ الدماغ تحت مشرطه صلب، ومُثبت بقوة في الزمان والمكان. من أجل ذلك، عندما نُريد أن نذهب أعمق في الدماغ، يجب علينا الذهاب في رحلة إلى عالم غير مرئي، حيث يتمّ تخطي الحواس الخمس. لن يكون لدينا أيّ أسباب ملحة للبدء في هذه الرحلة، إذا كان الواقع مُحدداً بالثأر والانتقام، بيد أنّه ليس كذلك. سوف ننتبه إلى كلمات السيد «جون اكليس» طبيب الأعصاب البريطاني المشهور الذي صرّح: «أنا أُريد منكم أن تُدركوا أنّه لا يُوجد لون في العالم الطبيعي، ولا أيّ صوت، ولا شيء من هذا النوع، ولا قوام، ولا أنماط، ولا جمال، ولا رائحة».

قد تشعر بنوع من القلق الوجودي عندما تُحاول تخيل ما يمكن أن يكون هناك إن لم يُوجد اللون، والصوت، والملمس. إنّ تحويل الألوان إلى اهتزازات من الضوء لن يحلّ شيئاً، فالاهتزازات تقيس موجات الضوء، ولكنها لا تقول شيئاً عن تجربة رؤية اللون، والقياسات تختزل من التجربة، وليست بديلة عنها. يرفض العلم ذاك العالم الوهمي حيث تحدث التجربة، لأنّها مُتقلبة، مُتغيّرة، وغير قابلة للقياس. إذا كان الشخص الأول يُحبّ لوحات «بيكاسو» والشخص الثاني يكره الرسم، فهاتان تجربتان مُتعاكستان، ولكن لا يُمكنك تعيين قيمة عددية لهما، ولن يُساعد فحص الدماغ بالأشعة على حدّ سواء، حتّى لو كانت المناطق ذاتها تعمل في القشرة البصرية.

أين تكون الأرض الصلبة عندما يتحوّل كلّ شيء ويتغيّر؟ لا يُمكنك

العيش في عالم يرتكز على الوهم الزلق. كما نراه، فإنّ المخرج من ذلك بأن نُدرك أنّ العلم ذاته مُنخدع بوهم الحقيقة الخاصة به. من خلال رفض الخبرات الذاتية مثل الحب، الجمال، الحقيقة، واستبدال موضوعية البيانات»حقائق من المُفترض أن تكون أكثر موثوقية»فإنّ العلم يُعطي الانطباع أنّ الاهتزازات تُشبه الألوان، وأنّ الإلكترونات تقفز أمام الإلكترونات الأُخرى في الدماغ، وهذا ما يُعادل عملية التفكير. هذا أيضاً غير صحيح. يجب أن يُدد وهم الواقع، ولا يُمكن أن يتم ذلك إلا من خلال تجاهل بعض الفرضيات البالية.

إزالة وهم واقع

المعتقدات القديمة التي تحتاج إلى الزوال

- الاعتقاد بأنّ الدماغ يخلق الوعي. في الواقع، إنّ الأمر على العكس من ذلك.
- الاعتقاد بأنّ العالم المادي متين ويُمكن الثقة به. في الواقع إنّ العالم المادي دائم التحوّل والمُراوغة.
- الاعتقاد بأنّ البصر، السمع، اللمس، الذوق، الرائحة، تتطابق مع العالم»هناك» في الخارج. في الواقع، يتمّ إنتاج جميع الأحاسيس في الوعي.
- الاعتقاد بأنّ العالم المادي هو ذاته بالنسبة إلى جميع الكائنات الحية. في الواقع، فإنّ العالم المادي الذي نختبره يعكس فقط الجهاز العصبي البشري.
- الاعتقاد بأنّ العلوم تتعامل مع الحقائق العلمية المبنية على

المُلاحظة والاختبار. في الواقع، يُنظِّم العلم ويُعطي تعبيراً رياضياً للتجارب التي تحدث في الوعي.

• الاعتقاد بأنّ الحياة يجب أن يعيشها الإنسان بالحسّ الشائع والسبب. في الواقع، ينبغي أن نستشعر طريقنا من خلال استخدام الوعي بقدر ما نستطيع.

نحن الآن نتعمق في الحجج الشائكة التي وعدناك بها، ولكنّ العالم المادي المُستقرّ تلاشى منذ أكثر من مئة سنة، عندما أخذ واقع الكمّ حيز العمل. لقد حيّر علماء الفيزياء، كما حيّر أيّ شخص آخر، رؤية القمر والنجوم تتلاشى، مع الشعور بالحزن من الحقيقة القطعية، كما لو أنّ كاهناً يترأس الجنازة، كما كان يرتّل عالم الفيزياء النظرية الفرنسي «برنار ديسبانا»: «إنّ المبدأ الذي يقول إنّ العالم يتكوّن من الكائنات التي وجودها مُستقل عن الوعي البشري، عاد كي يكون في صراع مع ميكانيكا الكمّ والحقائق التي أنشأتها التجربة».

لماذا يجب أن نهتم أنا وأنت شخصياً بهذا الموضوع؟ في الحقيقة، عندما يصنع كلّ واحد منّا السلام مع الواقع، عوضاً عن الوهم، تتواجد الكثير من الاحتمالات، والإمكانيات بلا حدود. ليست هناك حاجة إلى أن نكون حزينين. لطالما أذهل العقل ذاته، والآن لديه الفرصة من أجل تحقيق ذاته.

النوعية qualia

إنّ المخلوقات البشرية محظوظة للغاية، لأنّه يمكن لأدمغتها التكيّف مع أيّ شيء نتصوّره. في مصطلحات علم الأعصاب،

جميع الألوان، الأصوات، والأشياء الملموسة التي نختبرها تُجمع مع بعضها تحت مُصطلح النوعيةqualia، والتي هي كلمة لاتينية بمعنى «الصفات». إنّ الألوان هي نوعية، وكذلك الروائح، وكذلك الشعور بالحب هو نوعية. إنّ مسألة شعورنا أننا على قيد الحياة هو نوعية أيضاً. نحن مثل اهتزازات قرون الاستشعار التي تقوم بتحويل المليارات من البيانات الصغيرة الخام إلى عالم ملون يعجّ بالحركة والصخب، ويتألف من الصفات. هكذا فإن كلّ تجربة هي تجربة نوعية. هذه الكلمة مفهومة جداً بحيث أنّك لا تشكّ أنّ النوعية قد تُصبح لغزاً مُحيّراً، ولكنها كذلك.

إنّ الأمر لا مفرّ منه، فحسب فيزياء الكمّ، إنّ الأشياء المادية لا تملك سمات ثابتة. ليست الصخور صلبة، ولا المياه رطبة، ولا الضوء مُنير. هذه صفات تمّ إنشاؤها في وعيك الخاص باستخدام الدماغ باعتباره مُنشأة المعالجة. حقيقة أنّ عالم الفيزياء يقود السيارة إلى العمل عوضاً عن غيمة الطاقة، لا يعني أنّ غيمة الطاقة يُمكن إلغاؤها. إنّها تشغل حيزاً على مستوى الكمّ، حيث يُولد الزمان والمكان، وكلّ شيء يملأ حيزاً من الفضاء. لا يُمكنك اختبار الوقت حتّى يتواجه دماغك مع عالم الكمّ، ولا يُمكنك اختبار المكان أيضا، ولا أيّ شيء موجود في الفضاء.

إنّ دماغك هو جهاز كمّي، بمكان ما أبعد من مستوى الحواس الخمس، وأنت قوة مُبدعة. إنّ الوقت هو مسؤوليتك، والفضاء يحتاجك، ولكنّه لا يحتاج أن تكون موجوداً فحسب، بل يحتاج منك أن **تُوجد في واقعك**. إذا كان الأمر مُحيّراً، فهذا مثال محكي. إنّ الحاسة السادسة موجودة رغم أنّ مُعظم الناس يغفل عنها،

إنّ الشعور بالموقع الذي يُوجد به جسمك، بما في ذلك شكل ومكان ذراعيك وأقدامك. تُسمّى هذا الحاسة بالاستقبال المنطقي proprioception. إنّ معرفة أين جسمك تشمل الجزء المُستقبل من عضلاتك، وكذلك الخلايا العصبية الحسية في الأذن الداخلية، التي تُضيف شعورك بالتوازن، الذي يتركز داخل المخيخ cerebellum. وهي حلقة معقدة، وعندما تتوقف عن عملها، يشعر الناس بشعور مخيف أنّهم بلا جسد. إنّهم لا يعلمون بذلك، على سبيل المثال، كأن تُحتجز ذراعهم اليمنى في الهواء مشدودة إلى الأعلى، أو إلى الأسفل على الجانبين. إنّ مثل هذه الحالات نادرة جداً، ومُذهلة. بطريقة أخرى، فإنّ الشخص الذي يفتقر إلى الحسّ بالاستقبال المنطقي، يشعر أنّ لديه القدرة على ركوب سيارة مكشوفة من أعلاها. تندفع الرياح من حوله، ويتمّ الشعور بها بواسطة المُستقبلات العاملة على الجلد، عوضاً عن الحاسة السادسة المفقودة.

بعبارة أخرى، فإنّ الإحساس باندفاع الريح المُحيطة يُعطي هؤلاء الناس مكاناً في الأثير والفضاء. بوجود هذه الأحاسيس التي تحدث في الدماغ، فإنّ الفراغ يحتاج إلى الدماغ من أجل أن يتواجد. لو كان «نيوترينو، الجزيء المُحايد» لديه نظام «جهاز» عصبي، فإنّه لن يعترف بإحساسنا بالفضاء «الأثير»، لأنّ «النيوترينو» هو جسيم تحت ذري يُمكن أن ينتقل من خلال الأرض دون إبطاء، فالأرض بالنسبة إليه ما هي إلا مساحة فارغة. بالمنطق نفسه، فإنّ الوقت يحتاج إلى الدماغ أيضا، كما هو ظاهر على نحو واضح عندما تذهب إلى النوم، إذ يتوقف الزمن. بيد أنّ الأمر لا يعني أن تتوقف جميع الساعات وتنتظر منك أن تستيقظ في الصباح، بل إنّ الوقت توقّف بالنسبة إليك فقط.

بمُجرّد سلب كلّ الصفات التي يقوم الدماغ بمُعالجتها، فإنّ العالم «الخارجي» لا يعود يمتلك خصائص فيزيائية مُتبقية. كما صرح الفيزيائي الألماني المعرفي «فيرنر هايزنبرغ» في جامعة «كاليفورنيا» في «ايرفين». ما هو اليسار عندما تتلاشى الذرات والجزيئات، ومَن هو خالق تلك «الإمكانيات» أو الاحتمالات؟ مَن هو هذا الشيء البعيد المنال، المُبدع غير المرئي؟ إنّه الوعي.

إنّ معرفة أنّك الخالق هو مفهوم مُثير. نحن في حاجة إلى معرفة المزيد. إنّ المُتخصص في التصوّر، العالم المعرفي «دونالد د. هوفمان» في جامعة «كاليفورنيا» في «ارفين»، قد صاغ مُصطلحات مُفيدة مثل: «العامل الواعي». إنّ العامل الواعي يتصوّر الواقع من خلال نوع معين من الأنظمة العصبية. وليس من الضروري أن يكون فقط النظام العصبي البشري. إنّ الأنواع الأُخرى هي عامل واع أيضاً. إنّ أدمغتهم تتواجه مع الزمان والمكان، ولكن ليس بالطريقة التي تعمل بها أدمغتنا. إنّ شجرة الكسولة في «أمريكا الجنوبية» يُمكن أن تنمو بطول بضعة أمتار في يوم واحد، بالنسبة إلى هذه السرعة فنحن «لسنا هي بالطبع» سننظر أننا ننمو ببطء مُؤلم. إنّ الوقت يبدو عادياً بالنسبة إلى الكسالى، تماماً كما هو حال الطائر الطنان الذي يُرفرف بجناحيه ثمانين مرة في الثانية الواحدة.

نحن هنا نتحدّى أحد أعمق المعتقدات التي تُحافظ على وهم الواقع قوياً، وهو الاعتقاد أنّ العالم الموضوعي هو ذاته بالنسبة إلى كلّ شيء حي. من خلال استخدام لغة تقنية معينة، يُصعّد «هوفمان» هجوماً مُذهلاً على هذا الاعتقاد: «إنّ تجارب الإدراك الحسي لا تتطابق أو تقترب من خصائص العالم الموضوعي، ولكن عوضاً عن ذلك تُزوّد

أنواع المخلوقات بواجهة مستخدم خاصة مُخصصة لهذا العالم». إذا كنتَما تزال مُقتنعاً بهذا المنطق حتّى الآن، فإنّ هذه الجملة ستكون واضحة لك، باستثناء عبارة «واجهة المستخدم»، التي اعتُمدت بالنسبة إلى أجهزة الكمبيوتر.

تخيّل الكون كتجربة عوضاً عن أن يكون شيئاً. يُمكنك تجربة ما يبدو وكأنّه جزء شاسع من الكون عن طريق التحديق في مجموعة نجوم انتشرت في ليلة صيف صافية، ولكنّ هذه النجوم ليست حتّى مليار مليار من العدد الكلي. لا يُمكن أن يكون الكون مُدركاً، دون وجود جهاز عصبي لانهائي. لأن الجهاز العصبي يمتلك كوادريليون «واحد وعلى يمينه ١٥ صفراً» من نقاط الاشتباك العصبي، فإنّ الدماغ البشري يُعطي اللانهاية فرصة كي تُفعّل إمكانياتها. حتّى الآن، لن تكون قادراً على رؤية وسماع أو لمس أيّ شيء، إذا وجب عليك أن تكون على اتصال مع نقاط الاشتباك العصبي، ففتح عينيك ببساطة يتطلب تزامن الآلاف من الإشارات. من أجل ذلك، وضعت الطبيعة اختصارات لذلك، وهي تبدو كصفقة جيدة، وتُشابه الاختصارات التي تستخدمها كلّ يوم على كمبيوترك. مع جهاز الكمبيوتر، إذا كنت ترغب في حذف جملة، يُمكنك ببساطة الضغط على مفتاح الحذف. ليس عليك التوجه إلى الأجزاء الداخلية أو العبث ببرمجته. ليس عليك إعادة ترتيب الآلاف من الأصفار أو الرموز الرقمية، فضغطة واحدة تكفي، هذه هي الطريقة التي تعمل بها واجهة المُستخدم. بالطريقة ذاتها، عند إنشاء النوعية، مثل حلاوة السكر أو لمعان الزمرد، لا يتوجّب عليك الدخول إلى الدماغ أو العبث ببرمجته. عندما تقوم بفتح عينيك، ترى الضوء، لمعة ويظهر العالم كلّه فجأة.

إنّ النقاش بهذه الطريقة، جعل «هوفمان» نفسه هدفاً شجاعاً، إذ اصطفّ ضده معسكر كامل من العلماء الذين أعلنوا أنّ الدماغ يخلق وعيه. لقد قلب «هوفمان» المفهوم وحوّله بقوله إنّ الوعي يخلق الدماغ. ليس من السهولة بالنسبة إلى أي من المعسكرين إثبات قضيتهما. إنّ مُعسكر «الدماغ هو الأول» يجب أن يُبين كيف أنّ الذرات والجزيئات تعلّمت التفكير. بينما مُعسكر «الوعي هو الأول» يجب أن يُبيّن كيف يخلق الدماغ الذرات والجزيئات. لقد كان هناك ذكاء في موقف «هوفمان»، ونحن نشكره من القلب على منطقه الحذر، إذ أنّه لم يُلزم نفسه بشرح الحقيقة المطلقة، المُشكلة التي تتحدّى المنطق. هل الإله هو الحقيقة النهائية؟ هل الكون الخاص بك يتكوّن من عدد لا حصر له من الأضداد المُتعددة؟ هل وصل «أفلاطون» منذ آلاف السنين التي مضت، عندما قال: إنّ الوجود المادي يستند إلى أشكال غير مرئية؟

لقد انهارت الكثير من النظريات، ولكن إذا تبنيت فكرة التوصيل مع المُستخدم «الاختصارات الطبيعية» فلن يكون تحديد موقع الحقيقة المُطلقة ذي أهمية كبرى. يستطيع الفيزيائيون قيادة السيارات إلى العمل، مع علمهم أنّ السيارات هي في الواقع غيوم طاقية غير مرئية. ما يهمّ هو أنّ الجهاز العصبي يخلق صورة يعيش على أساسها. تماماً كما أنّ الزمان والمكان يحتاجان أن يكونا حقيقية فقط بالنسبة إليك، وهكذا الأمر عند أيّ شيء آخر. إنّ المُتدينين والمُلحدين يُمكنهم الجلوس وتناول الشاي معاً دون قتال. الجدل حول الحقيقة المطلقة لن يكون محلولاً فترة طويلة. في هذه الأثناء كلّ منّا سيستمر في خلق الواقع والحقيقة الشخصية، ونأمل أن نكون جيدين في ذلك.

مُطاردة النور

إذا أمكنك تقبّل فكرة «العامل الواعي»، فنحن معك. بيد أنّ هناك سؤالاً مُلحّاً يحتاج إلى تسوية. ماذا يفعل العامل الواعي في الواقع؟ في سفر التكوين، قال الرب: «ليكن النور»، ثمّ أصبح هناك نور. أنت تشترك في ذلك الفعل الإبداعي في هذه اللحظة، ولكنّك لا تحتاج إلى الكلمات «ولا الإله احتاج إليها على الأرجح». في مكان ما، في الصمت يأتي الحجر الأساسي في الخلق «النور»، إلى الواقع الملموس لحظة فتح عينيك. إذا كنت تجعل النور واقعا بالنسبة إليك، كيف يُمكنك صنعه؟

دعونا نعود بالزمان 13.8 بليون سنة، إلى لحظة الانفجار الكبير Big Bang، الذي أطلق الكون من الفراغ. تقبل الفيزياء أنّ جميع الجسيمات في الكون تُومض داخلة وخارجة من الفراغ بمُعدل سريع، آلاف المرات في الثانية الواحدة. هناك مصطلحات مُختلفة للفراغ: حالة الخلاء، حالة ما قبل خلق الكون، مجال موجات الإحتمالات، ويبقى المفهوم الأساسي هو نفسه على كلّ الأحوال. إنّ الأكثر واقعية من الكون المادي هو حقل الإمكانية اللانهائية الذي ينبثق منه «هنا -الآن». إنّ التكوين لم يتوقّف على مستوى الحقل الكمي، بل إنّ كل أحداث الماضي، الحاضر، المُستقبل مُتضمنة هناك. هكذا هي كلّ الأشياء التي يُمكننا تخيّلها أو تصوّرها. من أجل هذا السبب فإن استقبال وإدراك الواقع «الحقيقي»، سيستغرق الجهاز العصبي اللانهائي كلّه.

عوضاً عن ذلك، نحن نصنع صور الدماغ التي ندعوها «الواقع»، على الرغم من أنّ هذه الصور محدودة جداً. إنّ العالم الوحيد الموجود

عند البشر يعكس تطوّر النظام العصبي البشري. إنّ الصور في الدماغ تتطوّر، فالطريقة التي ينظر بها الفيزيائي إلى النار، ليست ذات الطريقة التي ينظر بها المجنون إلى النار، التي رُبّما يعبدها. فجأة نرى لماذا لم يتمّ إسقاط الدماغ الأسفل أو تجاوزه، كلما ذهب الدماغ إلى أشياء أعلى. إنّ كافة تحوّلات الجهاز العصبي السابقة تعود إلى الاستجابات الحسية الأكثر بدائية للكائن وحيد الخلية الذي كان يسبح باتجاه أشعة الشمس ضمن بيئته، إنّها ملفوفة ومُدرجة في الدماغ الذي لديك اليوم. بفضل القشرة الدماغية الحديثة الخاصة بك، يُمكنك أن تتمتع بمعزوفات «باخ»، «التي من شأنها أن تجلب الإزعاج إلى الشمبانزي»، ولكن إذا كان هناك مستمع مجنون يعزف على بيانو بزوجين من لوحة المفاتيح، ستكون ردود فعلك بكل القوة البدائية «للمقاومة أو الهروب»في الدماغ الزواحفي.

إنّ الدماغ البشري لم يتطوّر من تلقاء نفسه، بل يتبع صورة العالم الموجودة في الوعي. وبقيت واجهة المستخدم تستمر بالتطور من أجل مُواكبة ما يُريد المُستخدم القيام به. في هذه اللحظة، أنت تملك أحدث نسخة من واجهة المُستخدم، لأنّك تتشارك بأحدث «صورة للعالم» التي تطوّر البشر إليها، يا للعجب!

وفقاً لنظرية «هوفمان»، التي يُسمّيها الواقعية الواعية، «يتكوّن العالم الموضوعي من العمال الواعين وخبراتهم الإدراكية». وداعاً لكلّ شيء «في الخارج»، ومرحبا لكلّ شيء «هنا». في الحقيقة، كلاهما ممزوجين في مصدرهما. إنّ الوعي ليس لديه أيّ مُشكلة في الانتقال «التموّج» بين نصفي الواقع. الآن نأتي إلى لحظة نحتاج فيها إلى ربط حزام الأمان. في الحقيقة ليس هناك أيّ عالم «هنا» أو «هناك». هناك

فقط تجربة النوعيةqualia. إنّ الذرات والجزيئات ليست أشياء، بل هي وصف رياضي للتجربة. إنّ المكان والزمان هما أيضا وصف للتجربة. إذ أن دماغك ليس مسؤولاً عن أيّ منها، لأنّ دماغك أيضاً هو مُجرّد تجربة يعيشها عقلك.

هذه قفزة هائلة، وهي تُعطينا قوة لا تُوصف حرفياً، بالمُقارنة مع أنّ آبائنا و المُجتمع من حولنا لم يُخبرونا مَن نحن حقيقة. نحن المصدر للنوعية qualia. نحن القائمون على الوعي لا نحتاج أن ننحني أمام قوى الطبيعة. نحن نحمل في أيدينا المفتاح كي نجعل الطبيعة تخضع لنا. على الرغم من أنّ عقولنا محدودة، نحن من يأمر «ليكن هناك النور»، تماماً كما صنع الإله في عقله اللامحدود. في الواقع، إنّ هذه المعرفة أيضاً لا تُطلق الطاقة، إذا كنت تقف على خط السكة الحديدية قبل أن يأتي القطار، متذمراً: «أنا خلقتُ هذا الواقع»، إنّ عقلك لن يمنع هذه الكتلة الهائلة من مُحرك الديزل من أن تتصادم مع كتلة جسمك الصغيرة، الأمر الذي سيُؤدّي إلى حدث سيء، ونتيجة وخيمة جداً.

إنّ الحكماء القدماء في «الهند» «لن يردعوا قطارات الديزل، لو كانت موجودة في ذلك الوقت»، مُعلنين أنّ هذا العالم هو مُجرّد حلم. إذا صدمك قطار في المنام، فقد تشعر بكلّ أحاسيس التعرض إلى حادث في الحياة الواقعية، بيد أنّك تستطيع الاستيقاظ من هذا الحلم. هناك فارق. إنّ الاستيقاظ من حلم يبدو سهلاً وطبيعياً بالنسبة إلينا. ولكنّ الاستيقاظ من الواقع المادي يبدو أمراً مُستحيلاً، وبينما ما نزال في هذا العالم التمثيلية التي نُسمّيها «الواقع المادي»، فإنّ قواعده السلوكية تتبع قوانين «نيوتن» في الحركة. هل هذه النهاية؟

ذات مرة أمسك ساحر يد تلميذه وقال له أن يُمسكها بشدة.

قال الساحر: «انظر إلى تلك الشجرة هناك؟»، وفجأة قفز إلى أعلى الشجرة، وأخذ المتدرب معه. عندما عادوا إلى الأرض، أصبح المُتدرّب في ضائقة شديدة. إنّه يشعر بالدوار والارتباك، لقد قلبت معدته، وبدأ يتقيأ. بدا الساحر هادئاً. لقد كان ذلك مُجرّد ردة فعل العقل، عندما تمّ العرض أمامه حول خداعه لذاته. إنّ العقل لا يستطيع أن يُصدّق أنّه من المُمكن القفز إلى أعلى الشجرة في الحياة الحقيقية بسهولة كما في الحُلم.

نحن نعلم أنّ كلّ الأحلام تحدث في رؤوسنا، ونحن نغفل أنّ حالة اليقظة تحدث أيضا في رؤوسنا. بيد أنّه عندما يُرى العقل أخطاءه، يُولد فجر واقع جديد. قد تعترف بهذا الحادث من كتابات «كارلوس كاستانيدا»، وأستاذه الشهير، ساحر «ياكي» «دون جوان». بطبيعة الحال، فإنّ أيّ شخص عاقل يعلم أنّ هذه الكتب هي من الخيال.

إنّ الاستيقاظ من هذا الحلم هو مفتاح التنوير، كما رأينا في الفصل الأخير. ذلك هو أساس «فيدانتا»، أقدم التقاليد الروحية في «الهند»، والتي انتشر نفوذها في جميع أنحاء «آسيا». إنّ المبدأ المفتاح في «فيدانتا»هو «براجيا بارادها»، وتُترجم «خطأ الفكر» أو رُبّما يكون هنالك اختلاف بسيط. إنّ الخطأ يأتي من نسيان مَن أنت، ومن رؤية أنفسنا مفصولين وكائنات معزولة، وقد استسلمنا إلى نظرة العالَم، ورضينا بسيطرة قوى الطبيعية الطائشة علينا. نحن لا نتّخذ موقفا ضد القفز فوق الأشجار أو الوقوف على خطوط السكك الحديدية. إنّ حالة الاستيقاظ لها قواعدها وقيودها. إنّالنوعية **qualia** بكاملها تعود إلى طبيعة «الفعل الأساسي للتصوّر»، التي تُظهر أنّ الواقع ليس مُعطى ولا مُحدداً. نحن نُدرك ما الذي تطوّر نظامنا العصبي من أجل أن يُدركه.

من أجل تحويل هذه النظرية إلى مُمارسة، دعونا نأخذ وجهة النظر الجديدة هذه، ونرى كيف يُمكن أن تُغيّر حياتك.

بث الطاقة في واجهة المستخدم

• ليس هناك واقع معروف دون وعي. يُمكنك إنشاء أيّ نوعية qualia «الصفات»التي تُريدها.

• الجميع يخلق الصفات بالفعل، ولكنّ السر بأن تُصبح أفضل في ذلك.

• كي تُصبح أفضل، يجب أن تقترب من مصدر الإبداعية.

• إنّ مصدر الإبداعية هو حقل الاحتمالات اللانهائية.

• هذا المجال موجود في كلّ مكان، بما في ذلك داخل وعيك.

• التقطْ مصدر الوعي الخالص، وسيكون لديك كلّ الإمكانيات في متناول يديك.

يُمثل هذا التسلسل المعرفة التي عمرها آلاف السنين، القادمة من الحكماء الذين كانوا يُمثلون «اينشتاين» الوعي. بمُجرّد العودة إلى مصدرك، الذي هو الوعي الصافي، سوف تستعيد السيطرة على «النوعية». إذا كنت تتلقى رسائل سلبية حول حياتك، يُمكن أن تكون أفكاراً سلبية «هنا» أو أحداثاً سلبية «هناك»، هذه كلّها «نوعية». هذا الأمر يعني أنّه يُمكن أن تتغير النوعية إذا قمت بتغيير وعيك الخاص.

إنّ استعادة السيطرة على «النوعية» هو المفتاح من أجل إعادة تشكيل الدماغ والواقع الشخصي في الوقت نفسه. إنّ الحكماء

والعرافين في التقاليد الشرقية سيسعدون بهذه المناقشة مع ابتسامة واستغراب «بالطبع». أمّا في هذا العصر المادي، فالأمر يُثير التعجب بقوة، حيث يفتح الإنسان فمه من الدهشة.

الآن، بعض القراء بدئوا البكاء بسبب هذه اللعبة القذرة. إنّهم يقرؤون هنا كتاباً عن الدماغ، ثمّ فجأة اختفى أثر الدماغ! وتمّ استبداله بالوعي السائد الكلي. إنّ المُتشككين لن يحصلوا على أيّ من ذلك «صدقونا، لقد آلمنا رؤوسنا معهم». فهم لن يتراجعوا عن عنادهم بأنّ الوعي هو الدماغ. بيد أنّ «هوفمان» لن يتراجع، فهو يضع الفرضية الأساسية في هذا الكتاب، «أنت من تستخدم دماغك، وليس العكس»، بل يُمكنك أن تأخذ الأمر إلى الحدّ الأقصى: «إنّ الوعي يخلق نشاط الدماغ والأشياء المادية في العالم». بكلمات أُخرى، نحن لسنا الآلات التي تعلّمت أن تُفكّر، نحن الأفكار التي تعلمت كيف تصنع الآلات. بمُجرّد قبول هذا، سينفجر كلّوهم الواقع بكامله.

الوعي خارج الدماغ

بعد أن وصلتَ إلى هنا، مَن هو الطرف الذي تعتقد أنّه على حق؟ إذا كنتَ تعتقد أنّ الدماغ يخلق الوعي، عندها يستطيع الماديون الفوز في كلّ نقاش. وليس فقط الماديين، بل والملحدين أيضاً الذين يعتقدون أنّ العقل يموت عندما يموت الدماغ. نحن نستطيع أن نشمل معهم أيضاً أولئك الناس الذين ليس لديهم فأس يحملونها ضدّ الإله، ولكن يتقبّلون ببساطة أنّ الصخور صلبة، والماء رطب وهلمّ جرى من كلّ التجارب المنطقية التي تُمسك العالم اليوم معاً. بيد أنّ الحقيقة سوف تظهر، وإذا كان صحيحاً أنّ الوعي يأتي أولاً

والدماغ ثانياً، يجب أن يكون هناك دليل على ذلك.

دعونا نعود إذاً إلى إثبات تجريبي. في وقت مُبكر من الستينيات، أظهر الباحثان الرائدان «ت. د. ديوان» و «ت. بهرندت» أنّ أنماط موجات الدماغ بين شخصين بعيدين عن بعضهما يُمكنها أن تتزامن مع بعضها البعض. تضمّنت التجربة تخطيط الدماغ EEG لتوائم مُتماثلة «لقد تمّ ذلك قبل عقود من تقنيات تصوير الدماغ الحديثة مثل الرنين المغناطيسي MRI».

من أجل اختبار قصة التقارير التي تُفيد أنّ التوأمان يشتركان بالمشاعر والأحاسيس الجسدية نفسها، حتّى لو كانا بعيدين عن بعضهما البعض، لقد عدّل الباحثون نمط التخطيط الكهربائي لدماغ أحد التوأمين، وراقبوا التأثير على الآخر. في حالة اثنين من خمسة عشر زوجاً من التوائم، عندما أغلق أحد التوأمين عيونه، أنتجت فوراً إيقاع «ألفا» ليس فقط في دماغه، وإنّما في دماغ التوأم الآخر أيضاً، على الرغم من أنّ التوأم الآخر أبقى عينيه مفتوحتين وكان يجلس في غرفة مُضاءة.

هل يتشاركان في عقل مُشترك، الأمر الذي يشعر به بعض التوائم المتماثلين «وليس الجميع»؟ بعض الحكايات المُدهشة تُعزز هذا الاستنتاج. في كتابه الذي قام بسبر دقيق «العقل الواحد»، يعرض الدكتور «لاري دوسي» بحث «ديوان بهريندت» ويروي قصة من أجل الدعم:

في أحد الحالات المُتعلقة بالتوائم المتماثلة الحقيقية «روس» و «نوريسوايرتر»، اللذين كانا معروفين جيداً في «بريطانيا»كشركاء في تدوين كتاب غينيس للأرقام القياسية. في 27 نوفمبر 1975 ، تلقى

«روس» رصاصات قاتلة في الرأس والصدر من قِبل شخصين مُسلحين على عتبة منزله في شمال «لندن». وفقاً للأشخاص الذي كانوا مع شقيقه التوأم «نوريس»، كان ردّ فعل «نوريس» بطريقة مثيرة ومُفاجئة في وقت إطلاق النار، تقريباً كما لو أنّه هو أيضا قد تمّ إطلاق النار عليه «برصاص غير مرئي».

إنّ الدراسات المُتواصلة أثبتت أنّ العقل يستطيع الاتصال مع عقل آخر، كما بيّنت أنّ الدماغ هو مُوجّه العلاقات التبادلية. لقد كان «رودي» التوأم مع أخته «آن»مُندهشاً، عندما نشأت لديه رغبة مفاجئة بالاتصال بها، لقد استشعر أنّها دون حالتها الجسدية أو العقلية، لقد استشعر بطريقة أو بأُخرى أنّ هناك شيء سيء. ليس فقط التوائم، وإنّما الأمهات الممرضات يكُن في حالة تزامن مع أطفالهنّ، وأيضاً المُعالجين مع مرضاهم. في إطار المادية، فإنّ وجود المعالجين يُستهزأ به، ولكنّ «دوزي» يُشيد في دراسة رائدة بمُعالجي «هاواي» الأصليين بقيادة الراحل الدكتور «جين اتشربرغ»، وهو عالم وظائف العلاقة بين العقل والجسم الذي كان مفتوناً بحكايات المُعالجين من السكان الأصليين الذين كانوا يقومون بكثير من علاجاتهم عبر مسافات بعيدة.

في عام 2005، وبعد البحث مدة عامين، جمّع «أتشربرغ» وزملاؤه أحد عشر مُعالجاً من «هاواي»، وكان كلّ منهم قد مارس تقاليد العلاج الشعبية في المتوسط مدة ثلاث وعشرين سنة. طُلب من المُعالجين اختيار شخص قد عملوا معه بنجاح في الماضي، وشعروا معه بارتباط وتعاطف. هذا الشخص سيتلقى العلاج تحت المراقبة. وصف المعالجون أساليبهم بعدة طرق مُتنوعة، مثل الصلاة، وإرسال الطاقة، أو إرسال نوايا حسنة، أو مُجرّد التفكير وتمنّي الأفضل

لمرضاهم. لقد أطلق «أتشربرغ» ببساطة على ذلك «الجهود المُتعمدة البعيدة» «DI».

تمّ عزل كلّ شخص مُستقبل عن المُعالج أثناء خضوعه إلى تصوير fMRI «الرنين المغناطيسي الوظيفي لنشاط الدماغ». طُلب من المُعالج إرسال DI على نحو عشوائي بفواصل حوالي دقيقتين، ولم يكن المُستلم يعلم متى سيتمّ إرسال الـDI. بيد أنّ أدمغتهم علمت بالأمر. هناك فروق هامة قد وُجدت بين تجربة الإرسال، وفترات التحكّم وعدم الإرسال، في عشر حالات من أصل إحدى عشرة. في فترات الإرسال، كانت هنالك مناطق مُحددة داخل أدمغة المُستقبلين «تُضيء» على جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي، ممّا يدلّ على زيادة النشاط الاستقلابي، بينما لم يحدث هذا أثناء فترات عدم الإرسال. يكتب «دوزي»: «إنّ مناطق الدماغ التي تمّ تنشيطها ضمّت الجهة الأمامية anterior، ومنطقة التلافيف النطاقية المتوسطة middle cingulate، منطقة precuneus، والمناطق الأمامية frontal. كان هناك أقلّ من فرصة واحدة تقريباً من أصل عشرة آلاف أنّ هذه النتائج يُمكن تفسيرها بأنّها مُصادفة».

إنّ وجهة نظر البوذية وغيرها من التقاليد الروحية الشرقية هي أنّ الرحمة شرط كوني، تتقاسمها العقول البشرية ككل. تُقدّم هذه الدراسة الدعم عبر إظهار أنّ الرحمة التي تُرسل من شخص يُمكن أن تعطي أثارا مادية قابلة للقياس على شخص آخر حتّى مع وجود مسافة بينهما. إنّ روابط التعاطف حقيقية، ويُمكنها عبور الأثير الذي يبدو أنه يفصل «أنا» عن «أنت»، هذا الاتصال غير مادي، وغير مرئي، ويمتدّ خارج الدماغ.

إنّ التفكير بهذه الطريقة لا يأتي على نحو طبيعي بعد الآن، على الرغم من أنّ أكثر من ثمانين في المئة من الناس، إذا سألتهم هل الإله موجود، فما زالوا يُجيبون نعم. يجب على الإله أن يمتلك عقلاً إذا كان «هو أو هي» موجود، وسيكون من المستحيل أن نقول إنّ عقل الإله تمّ إنشاؤه داخل الدماغ البشري. هذا يجعل الناس غير مُرتاحين بسبب زعزعة نظرتهم إلى العالم، ومع ذلك، فإنّ الدلائل من الفيزياء، دراسات الدماغ، تجربة الحكماء والعرافين آلاف السنين تُقدّم واقعاً جديداً. طالما أنّ هذا الواقع الجديد قادر على أن يُفيد كلّ واحد منّا، دعونا نذهب إلى عرين الأسد ونُظهر لماذا لا يمكن أن يكون الوعي مخلوقاً من الدماغ.

في كانون الثاني يناير 2010 أنشأ «راي تالليس»، الذي يُوصف أنّه موسوعي، مُلحد، مُعالج، تحدياً مع أولئك القائلين إنّ «الدماغ يأتي أولاً». كان عنوان مقالته في مجلة «علماء جدد»، «لماذا لن تجد الوعي في الدماغ» كـ «تشكيك عصبي» هاجم «تالليس» الأدلة الأساسية التي تجعل العلماء يعتقدون أنّ الدماغ يخلق الوعي: هؤلاء الآن مُطلعون على جهاز أشعة الرنين المغناطيسي الوظيفي fMRI الذي يُظهر مناطق من الدماغ تُضيء بالتزامن مع النشاط العقلي. هذه النقطة يعرف القارئ مقداراً جيداً عنها من خلال ما مرّ معنا أعلاه. إنّ «تالليس» يُكرر بعض النقاط التي قمنا بتوضيحها.

إنّ أحد أول الأشياء التي يتمّ تدريسها للعالم، هو أنّ الارتباط ليس سبباً. إنّ الراديو يُضيء عندما تعزف الموسيقى، ولكنّه لا يخلق الموسيقى، وبالمثل، يُمكن للمرء أن يُجادل أنّ نشاط الدماغ لا يخلق الأفكار، على الرغم من أننا الآن نستطيع أن نرى المناطق التي تُضيء.

إنّ الشبكات العصبية تُنظم وتُسوّي حركة النشاط الكهربائي. ولكنّها في الواقع لا تُفكّر.

إنّ النشاط الكهربائي ليس كالحصول على التجربة التي تحدث في الوعي.

من أجل تحمية هذا الموضوع، قدّم «تالليس» تحديات أُخرى قيلت كثيراً، مثل ما يلي: لم تقترب العلوم حتّى الآن إلى شرح كيف يُمكننا رؤية العالم ككل، ويُمكننا أيضاً انتقاء التفاصيل إذا كُنّا نُريد. يدعو «تالليس» هذا: «دمج دون التجزئة». يُمكنك أن تنظر إلى حشد وتراه كبحر من الوجوه، على سبيل المثال، ويُمكنك أيضاً انتقاء وجه تُميّزه وتعرفه. كتب «تالليس»: «إنّ مجالي الحسّي هو عبارة عن العديد من الطبقات التي تُحافظ ككل أيضاً على التعددية». لا أحد يُمكنه أن يصف كيف أنّ الخلايا العصبية لديها هذه القدرة، لأنها ليس لديها هذه القدرة.

ادّعى «تالليس»: أن تطلب من الدماغ «تخزين» الذاكرة هو أمرٌ مُستحيل، فالتفاعلات الكيميائية الكهربائية تحدث فقط في الوقت الحاضر، ونقطة الاشتباك العصبية تتفعل الآن، دون أيّ شيء مُتبقٍ من الدقيقة السابقة، وأقلّ من ذلك من الماضي البعيد. بعد أن انتهى التفاعل، واستقرّتْ الإشارات الكيميائية التي تعبر نقطة الاشتباك العصبية في موقعها الافتراضي، يُمكن أن يدعم الدماغ بعض نقاط الاشتباك العصبي، بينما يُضعف أُخرى، من خلال عملية تُسمّى «**توسيع السلطة على المدى الطويل**». هكذا تُصبح بعض الذكريات ماثلة دائماً، في حين أنّ بعضها الآخر ليس كذلك. إنّ السؤال هو: هل الدماغ قادر على تذكّر ما فعله في الماضي، أم أنّ الوعي هو في الواقع مَن يفعل هذا؟ إنّ الملح

يُمكن أن يذوب فقط في اللحظة التي يُمزج في كوب من الماء. لا يُمكن تخزين الذاكرة عن طريق التذويب في الماء في عام 1989.

لاحظ «تالليس» أنّ هناك قضايا أساسية أكثر، مثل النفس «الأنا»، لم يتمّ العثور على موقعها في الدماغ، بينما يعيش الإنسان هذه الخبرة. أنت ببساطة تعلم أنّك موجود. لا شيء يُضيء في دماغك، ولا يتمّ استهلاك أيّ سعرات حرارية من أجل الحفاظ على استمرارية شعورك بالوجود. من أجل جميع النوايا والأهداف، إذا كانت الذات يجب أن تثبت علميا، يُمكن للمُشككين فحص الدماغ بالأشعة وإثبات أنّه لا يُوجد فيه «أنا»، بيد أنّه من الواضح أن-الأنا موجودة سواء وجدوها بالتصوير الدماغي أم لم يجدوها. إنّ الأنا في الواقع، تُشغّل الدماغ كلّه. إنّها تخلق صوراً للعالم دون الدخول في الصورة، تماماً كما ينشئ الرسام اللوحات دون الدخول فيها. إنّ القول بأنّ الدماغ يخلق النفس يُشبه القول إنّ اللوحات تخلق رساميها، لا يصحّ هذا القول أبداً.

ثمّ هناك نية العمل. إذا كان الدماغ آلة بيولوجية، كما أتفق المناديون «العبارة الشهيرة من خبير في مجال الذكاء الاصطناعي يصف الدماغ أنّه «كمبيوتر مصنوع من اللحم»»، كيف يُمكن للآلة أن تأتي بخيارات جديدة غير مُتوقعة؟ إنّ الكمبيوتر الأكثر نفوذاً في العالم لا يقول: «أُريد يوماً للعطلة» أو «دعونا نتحدّث عن شيء آخر»، فليس لديه أيّ خيار سوى إطاعة برمجته.

كيف يُمكن لآلة مصنوعة من الخلايا العصبية تغيير رأيها، وامتلاك دافع ذاتي، ورفض التصرف على نحو منطقي، وفعل كلّ الأشياء المُخادعة الأخرى التي نقوم بها من أجل نزوة؟ لا يُمكن ذلك. هذا يؤدي إلى الإرادة الحرة، التي يجب أن تُنكر الحتمية الصارمة. نحن

جميعاً نشعر بالحرية في مطعم صيني في اختيار طبق واحد من العمود (أ) وآخر من العمود (ب). إذا تمّ مُسبقاً تحديد كلّ رد فعل في الدماغ عن طريق قوانين الكيمياء والفيزياء «كما يُصرّ علماء الدماغ»، فإنّ الطعام الذي سوف تطلبه هذا الأسبوع من الآن، وحتّى بعد عشر سنوات من الآن، يجب أن يكون خارج عن إرادتك، وهذا أمرٌ سخيف. هل نحن أسرى قوانين الفيزياء أم أسرى الافتراضات العمياء الخاصة بنا؟

إنّ منطق «تاليس» مُدمّر، ولكن كان من السهل إقالته كفلسفة، وليس كعلم، «عبر ترديد عبارة مألوفة تظهر عندما يُفكر العالِم فيما وراء الحدود المقبولة: «اخرس واحسُب». يمكن أن يزأر علمُ الأعصاب طويلا دون الإجابة على هذه التحديات، وذلك باستخدام الدفاع أنّه سيتمّ حل كلّ لغز في المستقبل. مما لا شك فيه أنّه سيتمّ حلّ الكثير من الألغاز «رودي جزء من العرض». ما لم يُكتشف الرابط لإظهار كيف أنّ الذرات والجزيئات تعلّمت التفكير، فإنّ صورة الواقع العلمية ستحتوي على عيوب قاتلة على كلّ الأحوال.

نحن نرى أننا استوفينا عبء الإثبات، وعبرنا الطريق الشائك، وما تبقى هو إظهار كيف يُمكنك إدارة النوعية «الصفات» **qualia** في حياتك. إذ يُمكنك تحويل الإشارات السلبية إلى إيجابية، والأمر الأكثر أهمية من ذلك، يُمكنك تبني الخطوة التالية من تطورك.

حلول الدماغ الخارق

الرفاهية

من الصعب تحقيق السعادة وشرحها أكثر صعوبة. ولكن إذا كنت ترغب في تجربة حالة من الرفاهية، التي تُعرّف على نحو عام أنّها السعادة و الصحة الجيدة، يجب على الدماغ أن يُرسل رسائل إيجابية عوضاً عن السلبية. ماذا تعني كلمة إيجابية؟ هي أكثر من مُجرّد نبضات ممتعة عندما تقوم بتجربة جميلة. تحتاج الخلايا إلى رسائل إيجابية من أجل البقاء على قيد الحياة. لذلك، دعونا نقوم بتعريف الايجابية بحالة «النوعية». إذا كانت نوعية حياتك تعزز وتصقل باستمرار فسوف تتقلب رؤاها، أصواتها، مذاقاتها، خليطها، ولكن عوضاً عن خليط الفوضى، سيكون هناك اتجاه للرفاهية على مدى الحياة.

إنّ مُقومات الحياة المُرفهة تحت تصرفك من أجل إنشائها والحفاظ عليها، والضوابط موجودة «هنا في الداخل». خُذْ اثنين من الناس الذين يملكون أموراً مُتقاربة من الأعمال، الدخل، المنازل، الطبقة الاجتماعية، التعليم. سنين الخبرة. بيد أنّ كلّ شخص يُعالج تجربته على نحو مُختلف. في الخمسين يشعر السيد (أ) بالتعب، القلق، الملل قليلاً، التشاؤم، لقد بدأ حماسه للحياة ينتهي، وهو يتساءل: هل هناك أيّ شيء جديد يُنعش معنوياته؟ بينما السيد (ب)، من ناحية أُخرى،

يشعر بالشباب، وهو مُنهمك، ومُفعم بالحيوية. إنّه يرى تحديات جديدة من كلّ الاتجاهات. إذا سألتَهُ، سيُجيب أنّ الخمسين هي أفضل الأوقات في حياته.

من الواضح أنّ كلا الرجلين يمتلك مستوى مُختلفاً وملحوظاً من السعادة «حسن العيش». ما الذي يصنع الفارق؟ بمُصطلحات الدماغ، إنّ جميع التجارب يجب مُعالجتها من خلال طرق كيميائية، مثلما يتمّ استقلاب الطاقة الخام من الغذاء. إنّ المُعالجة الكيميائية هي ذاتها في كلّ خلية سليمة. إذا أمكنك قياس الاستقلاب الغذائي من خلال مُشاهدة كلّ جزيء من الماء، الجلوكوز، الملح، وغيرها وهي تمرّ عبر غشاء الخلية، فإنّ النوعيات المستخدمة تكون قريبة بحيث أنّ أيّ شخصين ينبغي أن يُعالجا هذه التجربة بالطريقة نفسها. بيد أنّهم ليسوا كذلك. إنّ عملية التمثيل لكلّ تجربة «الأمر الذي يقوم به دماغك» تعتمد على نوعية الحياة، وليس على الكمية. من أجل هذا السبب، اعتمدنا بشدة على النوعية.

إنّ الحياة المرفهة «حسن العيش» هي حالة تمتلك التجربة فيها النوعيات التالية كما يتمّ استقلابها في الدماغ:

- أنت بدقة تشعر أنّ كلّ شيء بخير.
- أنت تقبل أنّك بخير.
- لديك استعداد لتعلم خبرات جديدة.
- أنت تستمتع بنكهات خبراتك.
- أنت تُمضي كلّ يوم بتأكيد الاحتمالات الايجابية، ومواجهة الآثار السلبية.

هذه هي الصفات التي يُسجلها دماغك، ولكنّه لا يخلقها، وذلك لسبب بسيط هو أنّ الدماغ لا يُمكن أن يكون لديه تجارب. أنت فقط تستطيع، وبالتالي أنت مَن يقوم بإضافة صفات الحياة، سواء كانت إيجابية أو سلبية.

عند مُراقبة حالتك النفسية، المُعتقدات، الرغبات، الآمال، التوقعات، تكون خلايا الدماغ قادرة على اكتشاف صفات الحياة. إنّ علم الأعصاب لا يستطيع قياس هذه العملية المُستمرّة، لأنّها مُتخصصة بقياس بيانات النشاط الكيميائي والكهربائي. بشكل لحظي وكما هي التغيرات، فإنّ صفات الحياة تصنع مع مرور الوقت مُؤشرات بيولوجية. يعرض دماغ أيّ شخص مُؤشرات الحالات الموضوعية مثل الاكتئاب، الشعور بالوحدة، القلق، العدائية، الإجهاد على نحو عام. بيد أنّه ويا للسخرية، فإنّ الحالات الإيجابية تميل إلى أن تبدو مُتداعية ومُستوية نوعاً ما، وعادية عند مسح الدماغ. فقط في بعض الحالات الاستثنائية، مثل أدمغة الذين يُمارسون التأمل فترة طويلة، يمكنك مُشاهدة تغييرات غير مُعتادة. بالنسبة إلى كلا جانبي العملة، فإنّ الاستمتاع بمُستوى مُنخفض أو مُرتفع من الحياة السعيدة يعود إلى كيف تهضم تجاربك يوماً بعد يوم، لحظة بلحظة، ثانية بثانية.

التفاعل مع الخبرة

إنّ النتيجة هي أنّه يُمكنك تحسين الحياة السعيدة من خلال الانتباه الدقيق للعظة الذاتية الخفية. كم مرة سمعتَ أحدهم يقول: «إنّه لم يجتز اختبار الرائحة؟»، لماذا يُعطي علماء النفس الآن مقداراً هاماً لردّ الفعل الفوري، كما لو أنّه أكثر موثوقية من ردة الفعل الطويلة

والتفكير العقلاني؟ لا ينبغي أن يكون هذا اكتشافاً جديداً. لقد عايشنا الطبيعة البشرية فترة طويلة. بيد أنّ الغرائز الدقيقة التي تجعلك قادراً على الشعور بطريقك خلال الحياة، يُمكن أن تخضع للرقابة بسهولة. إن القفزات التي يقوم بها عقلك مع جميع أنواع الاستجابات الثانوية ليست جيدة بالنسبة إليك. وتشمل:

- النكران: أنا لا أُريد أن أشعر بذلك.
- القمع «الكبت»: أخفيتُ مشاعري الحقيقية بعيداً عن الأنظار، أنا الآن بصعوبة أعرف أين هي.
- المُراقبة: أنا فقط أسمح بالمشاعر الطيبة. بينما يجب أن تبقى المشاعر السيئة بعيدة.
- الشعور بالذنب والخجل: إنّها مُؤلمة للغاية بحيث لا بُدّ لي من دفعها بعيداً في أسرع وقت ممكن.
- لعب دور الضحية: أشعرُ بالسوء، لكنني لا أستحقّ أيّ شيء أفضل.

إنّ جميعنا على علم بهذه الآليات النفسية. وقد مضينا بها إلى أقصاها، فهي تُرسل الملايين من الناس إلى العلاج النفسي. للأسف، يُمكنك أن تشعر بالرضى على نحو أساسي، بينما تطلب حياة سعيدة بأقلّ المُستويات: حياة من الكذب الأبيض، النكران، الحكم على الآخرين، نكران الذات، الأوهام التافهة التي لا تبدو ضارة على نحو كبير. بيد أنّ السلبية تعمل على نمط القطرات الصغيرة، مثل طريقة التعذيب الصينية بالمياه التي تنزل نقطة نقطة. إذا رأيت شخصاً يملؤه الألم والمرارة، أو الوجود الفارغ، فعادة لا تكون بعض الأحداث المُثيرة الضخمة هي التي جعلته بهذه الطريقة، بل إنّه جرّد نفسه من الحياة السعيدة ببطء.

إنّ الحياة السعيدة تعتمد على العديد من الأشياء التي يجب أن تجري على نحو صحيح في جهازك العصبي. لا يُمكنك إدراكها واحداً تلو الآخر، فهناك مثلاً عدد لامحدود من العمليات التي تحدث في غمضة عين واحدة. على الرغم من هذا التعقيد، يُمكنك البدء بإعطاء الاهتمام للإشارات الخارجية. في التقاليد الهندية، هناك ثلاث فئات من الإشارات الدقيقة تنطوي داخل كلّ تجربة.

تاتّفا Tattva: الصفات أو جوانب التجربة.

راسا Rasa: نكهة التجربة.

بهافا Bhava: المزاج أو الأثر العاطفي للتجربة.

دعونا نرى كيف يتمّ ضمّ هذه الأمور في كلّ تجربة. تخيّل أنّك في عطلة وتجلس على الشاطئ. إنّ صفات تجربتك ستكون شعورك بدفء أشعة الشمس، صوت الأمواج، تمايل أشجار النخيل: إنّه إحساس مُركّب يُصاحب التواجد على الشاطئ. إن نكهة التجربة دقيقة. في هذه الحالة، دعنا نقول إنّها حلوة، وتجربة الاسترخاء تجعل جسمك يشعر كما لو أنّه ينساب عبر الشاطئ كلّه. أخيراً لم يتمّ تحديد مزاج التجربة مما ذُكر. إذا كنت مُستلقياً على الشاطئ وتشعر بالوحدة أو تتشاجر مع زوجتك، عندها لن يكون الشاطئ ذاته كما هو بالنسبة إلى شخص في شهر عسل يمتلئ بالرحمة، أو ببساطة استيعاب يوم لطيف من الأيام الاستوائية.

إنّ الحياة السعيدة يتمّ إنشاؤها على مستوى دقيق. بالتالي، إنّما يُحوّل تدفق البيانات الخام إلى دماغك عن طريق الحواس الخمس، إلى مواد مُغذية، أو مواد سامة، يعتمد على النوعية «الصفات»، النكهة، المزاج العاطفي التي تُضيفها. نحن لا نعد الدماغ، لأنّه بطبيعة الحال، جزء أساسي من الحلقة المفرغة لردود أفعال «العقل—الجسم». هناك

شبكات عصبية تُهيئ لك أنها تمتلك ردة فعل تلقائية إيجابية أو سلبية، ولكنّ هذه الشبكات العصبية ثانوية. إنّ الشيء الأساسي هو أن يقوم الشخص بتفسير كلّ تجربة كما حدثت.

دقيق لكن هام

عوضاً عن التفكير كلّ الوقت بالكيفية التي يجب أن تسير حسبها حياتك، اختَر طريقاً مُختلفاً. تعلّم الاعتماد على القوة الأكثر كُليّة التي تملكها، والتي هي الشعور. تضم العواطف الدعامة الخفية لكلّ شيء. دعونا نأخذ مثالاً من نكهة الحياة rasa. وفقاً للأيروفيدا Ayurveda، والتي هي منظومة تقاليد في «الهند»من أجل الطب والصحة العامة، هناك ست نكهات: الحلو، الحامض، المر، المالح، «الأربع المعروفة»، وأيضاً الحاد «مثل بهارات الفلفل الحار، والحار الشديد من البصل والثوم»، والمُقلص «مثل حرشفة الفم من مذاق الشاي والتفاح الأخضر وقشور العنب».

تأخذ «الأيروفيدا»مفهوم «النكهة» أبعد ممّا يتذوّق اللسان. هناك شيء أكثر عمقاً وأكثر انتشاراً حول نكهة الحياة. يُمكنك أن ترى هذه الكلمات في اللغة الإنجليزية.

نحن نقول الحسد مرير، ونقول أيضاً نزاع مرير، طلاق مرير، ذكرى مريرة، والعلاقات المريرة.

نقول أيضاً أنّ الليمون حامض بيد أنّ الحصرم أيضاً حامض «دلالة الحسد»، نفسية محمضة، مقطوعة «حامضة» في الموسيقى «فيها نشاز»، والصفقات تتجه إلى «الحموضة».

كل واحدة من هذه النكهات الست rasas تبدو أنّ لديها تجربة جذرية، كما لو أنّها عائلة من النكهات التي تتخلل حياتك. في «الأيروفيدا» إذا خرجت الحلاوة من الموازنة، يُمكن أن تكون النتيجة البدانة وتوضّع الدهون، ولكن هناك أيضا رابط فكري مع الخمول والقلق. هذا موضوع واسع جداً لا يُمكننا تغطيته هنا «هذا التفسير البسيط هو شيء غريب جداً بالنسبة إلى الطب الغربي»، لكن يُمكن لأيّ شخص أن ينظر إلى نكهات الحياة ويُقيّم الفرق، على سبيل المثال، بين الوجود الحلو، والوجود الحامض.

إنّ مصطلح تاتفا tattva، أو الصفات، يعني أنّ الاتصال الشخصي يتجاوز الحواس الخمس، فاللون الأحمر، على سبيل المثال، يُمكن قياسه كطول موجة معينة من حزمة الضوء المرئية، بيد أنّ الأحمر لون ساخن، غاضب، عاطفي، دموي، مُنبه. إنّ طول اللون الأخضر الموجي أكبر من اللون الأحمر على امتداد الطيف. إنّ الأخضر بارد، مُهدئ، مُنعش ويُذكّرنا بالربيع. إنّ الشيء الحاسم هو إدراك أنّ الصفات البشرية هي أكثر أساسية بالنسبة إلى الوجود، من تلك التي يُمكن للعلم قياسها وتحجيمها كبيانات. إذا كان يُغمى عليك عند رؤية اللون الأحمر أو تشعر بالانتعاش عند ظهور الأوراق الخضراء في أول فصل الربيع، فهذه ليست استجابة لموجات الضوء، ولكنّها استجابة لمجموعة مُعقدة من الصفات، النكهات، المشاعر التي تتجمع من أجل إنشاء التجربة.

الآن، ما هو أفضل منهج لهذا التعقيد الوحشي، المُعقد جداً عند التعامل معه كذرة واحدة في كلّ مرة؟ يُمكنك أن تشعر بطريقك إلى الحياة السعيدة، من خلال زيادة مُكونات تعزيز الحياة التي تُسمّى في

اللغة السنسكريتية «sattva»، التي تُترجم عادة بـ «النقاء، الصفاء». إنّ حياة النقاء لها تأثير كُليّ عندما تبدأ بصقل أحاسيسك الخاصة في جميع الأقسام.

كيف نجعل النكهة نقية

- إضافة الحلاوة إلى حياتك، وتقليل كلّ ما يُشعر بالألم والمرارة.
- التقليل من التوتر بينك وبين الآخرين: نكهة الاحترام، الكرامة، التسامح، التأثير الإيجابي.
- التصرّف بدافع المحبة قدر المُستطاع. كُنْ أكثر رحمة. «لكن لا تُجبر نفسك على نوع من الإيجابية القاسية، فدورك ليس أن تكون آلياً مُبتسماً».
- الشعور باحترام الطبيعة. القيام برحلات إلى الطبيعة من أجل الاستمتاع بجمالها.
- إيجاد الهدوء داخل نفسك. لا تنجرّ وراء الصخب حولك.
- لا تستخفّ برقة مستوى شعور الناس، كُن مُدركاً أنّه لكلّ موقف حالة شعورية ومزاج يجب أن يُحترم.
- عدم مُمارسة العنف. لا تقتل أو تقوم بإيذاء أيّ شكل من أشكال الحياة.
- قُم بالخدمة. اِسمَح للعالم أن يكونوا قريبين منك كما هي عائلتك.
- قُل الحقيقة دون إيذاء وتجريح.

- قُم بما تعرفه كي تكون صحيحاً.
- ابحث عن وجود الألوهية.

هذه العناوين الأساسية لأنموذج الحياة السعيدة المُنظمة التي تتجنب الصخب والتشويش. كإطار عمل، فإنها تُسمح لعمل جيد من التفسير الشخصي. عندها يُمكنك تقرير ما الذي يجعل حياتك أحلى، على سبيل المثال، في التقاليد الهندية، فإنّ الحمية الغذائي شيء أساسي، وطعم الحلاوة rasa، دائماً مُفضّل. إنّ اتباع الحمية الغذائية sattvic يُفترض أن يُعطي الإشراق للجسم والعقل، وهو نظام غذاء نباتي على نحو أساسي، يتركّز على الفواكه، الحليب، الحبوب، المُكسرات والأطعمة الحلوة الأخرى.

إنّ الحياة لا يُمكنها أن تكون «حلوة» في كلّ الأوقات. لم يكن الهدف الأساسي عند حكماء «الفيدا»هو وصف بعض النكهات بأنّها جيدة والأُخرى بأنّها سيئة. كل النكهات بما في ذلك المرّ، واللاذع، تمتلك مكانها في استيعاب التجربة. إنّ الحكماء كانوا عازمين على إعطاء الدماغ إشارات إيجابية وتلقي الإشارات الإيجابية العائدة. بسبب أنّ الدماغ هو من إنشاء الوعي، تبدأ الحمية الغذائية sattva في وعيك. إذا كنت تُمارس النقاء لأنّك تُريد ذلك ولأنّ هذه الحالة تُشعرك بالسرور، فإنّ دماغك سيكون قادراً على العمل بتنظيم ذاتي أعلى بكثير. إنّ أفضل تنظيم ذاتي هو التلقائي، ولكنك تحتاج إلى غرسه أولاً. شيئاً فشيئاً يُمكنك ترك الأمور لجهازك العصبي اللاإرادي، وأنت تثق أنّه سوف يدعم سعادة خلايا جسمك، الأنسجة، الأعضاء. عندها ستكون النتيجة أنّ الحياة أسعد، أكثر صحة، أكثر روحانية وأكثر خصوبة وغنى.

خطاب «رودي»

البحث في مرض الزهايمر مع الأمل والنور

إنّه لشيء رائع ربط العقل والدماغ، ولكن عندما يُقطع هذا الاتصال، يكون ذلك نوع من الإرهاب. لقد قضيتُ حياتي المهنية بحثاً في الجانب غير المعروف من الدماغ. في مشروع «جينوم» للزهايمر، يُواصل مُختبري البحث عن المُورثات، أكثر من مئة خلية مورثة إلى الآن، التي تُشارك في أشكال التدمير الأكثر شيوعاً من مرض الخرف dementia. لقد أعطتني كتابة هذا الكتاب فرصة من أجل العودة إلى الخلف والنظر إلى الدماغ من منظور أوسع. كلّما عرفتَ أكثر عن العقل، ازداد بحثك في الدماغ، بينما يبدأ الدماغ بتشكيل نفسه في أنماط وإمكانيات جديدة.

يشعر الباحثون في السرطان بإلحاح هائل لإيجاد العلاج، لا يختلف عن ضغط الوقت الهائل الذي يُلقي بظله على مرض «الزهايمر». مع توسّع الحياة، يزداد عدد الحالات أيضاً. حيث إنّه سابقاً كان هناك أكثر من خمسة مليون أميركي، وثمانية وثلاثين مليون شخص في العالم يُعانون من هذا المرض. بحلول عام 2040 يُتوقّع أنّ «الولايات المتحدة» ستُؤوي أكثر من أربعة عشر مليون مريض، وسيكون على كوكبنا أكثر من مئة مليون حالة إذا لم يتمّ تطوير علاجات وقائية فعالة.

في الوقت الحاضر، تُقدّم الدراسات الوراثية فرصة جيدة للقضاء على مرض «الزهايمر» يوماً ما. عبر اكتشاف المورثات التي تكون عاملاً مؤثراً خطراً في مرض «الزهايمر»، سنكون يوماً ما قادرين على التنبؤ على نحو موثوق بالمخاطر التي تُصيب الناس بهذا المرض في وقت مُبكر من الحياة. بالنسبة إلى أولئك الذين يُعتبرون الأكثر تعرضاً لخطر الإصابة بالمرض، فإنّه في الغالب يجب أن يقوموا باختبار من أجل الكشف عن الأعراض المُسبقة انطلاقا من عمر ثلاثين أو أربعين سنة. إنّ التغيرات في الدماغ تحدث قبل عقود من ظهور العلامات الأولى لفقدان الذاكرة. في تقدمه القاسي، يُكرّس مرض «الزهايمر» نفسه من أجل تدمير مناطق الدماغ المُخصصة للذاكرة والتعلّم. إنّ أملنا الحالي سيكون عبر توفير العلاج للأفراد الذين يملكون مخاطر عالية للإصابة بالمرض، هذا العلاج بدوره سيقوم بإيقاف تطوّر المرض قبل أن يُصيبهم الخرف.

عندما نمتلك العقاقير التي يُمكنها القيام بذلك، نأمل أن نمنع مرض «الزهايمر» قبل ظهور أيّ أعراض جانبية للتراجع الإدراكي. وهذا ما يُسمّى «علم الوراثة الدوائي» pharmacogenetic وهي إستراتيجية تقوم على «التنبؤ المُبكّر، الكشف المبكّر، الوقاية في وقت مُبكّر». إذا قمنا بالأفعال السابقة، سنجد الأمل بالقدرة على إيقاف مرض «الزهايمر» قبل أن يبدأ. إنّها إستراتيجية واسعة النطاق تعود إلى طريقة منع مرض الجدري عبر اللقاح في مرحلة الطفولة، ولكنّها انتشرت أيضاً من أجل منع سرطان الرئة من خلال عدم التدخين. يُمكن تطبيق استراتيجيات مُماثلة في حالات الأمراض الشائعة المُرتبطة مع العمر مثل أمراض القلب، السرطان، السكتة الدماغية، مرض السكري.

هل لدى مرض «الزهايمر» مُكونات لطريقة حياة؟ هذا هو السؤال الذي لم يتمّ الإجابة عنه على نحو كامل حتّى الآن، ولكني أُريد أن أكون مستعداً لهذا الاحتمال. إنّ الشيء التالي الذي يلوح في الأفق هو العقل. إنّ أيّ تغيير لنمط الحياة يبدأ في العقل. يجب عليك أن ترغب في التغيير في المقام الأول، ومن ثمّ يجب أن تقود دماغك لإنشاء شبكات عصبية جديدة تدعم قرارك. نحن نعلم مُسبقاً بقانون «استخدمه أو تخسره»، وهذا ينطبق على الدماغ عموماً، وخاصة عندما يتعلّق الأمر بالحفاظ على ذاكرة قوية وسليمة على مدى العمر. بالاشتراك مع «ديباك»، قمنا بالبحث في العلاقة بين العقل والجسد بطريقة عميقة جداً. عندما توصّلنا إلى «نمط حياة الدماغ المثالية»، لم نكن نعني بذلك مرض «الزهايمر»على وجه التحديد. نحن أيضاً لا نقول إنّ هجوم مرض «الزهايمر»، يكون بسبب أنّ المريض لم يعش حياته بطريقة صحيحة. إنّ المورثات الموروثة وأسلوب الحياة يتّحدان كي يُسببا هذا المرض في مُعظم الحالات. هناك بعض العوامل الوراثية التي من الصعب جداً التغلّب عليها رغم العيش في حياة صحية.

تقريباً كلّ منا يرث تنوعاً كبيراً من المورثات التي تزيد أو تُنقص من خطورة الإصابة بمرض «الزهايمر». هذا التنوّع الوراثي يتّحد مع العوامل البيئية في تحديد مخاطر الحصول على هذا المرض خلال فترة حياتك. إنّ عوامل الخطر الرئيسة تُغطي مجموعة كاملة من الإحتمالات، بما في ذلك الاكتئاب، السكتة الدماغية، إصابات الدماغ الجراحية، السمنة، ارتفاع الكولسترول، مرض السكري، وحتّى الشعور بالوحدة.

إنّ المورثات التي تُؤثر على خطورة الإصابة بالزهايمر تُقسم إلى

فئتين: حتمي ومُشتبه به. هناك جزء صغير من احتمال الإصابة بالمرض «أقلّ من خمسة في المئة» يُصيب الأشخاص تحت سن الستين. يكون السبب في غالب الأحيان طفرة في واحدة من المورثات الثلاث التي اكتشفتها أنا وزملائي. هذه الطفرات الموروثة تضمن عملياً بداية المرض في الأربعينات أو الخمسينات. لحسن الحظ، هذه الطفرات الوراثية نادرة جداً. في الغالبية العظمى من الحالات، يظهر مرض «الزهايمر» بعد سنّ الستين. في هذه الحالات، تمّ تحديد هذه المورثات التي تحمل المُتغيرات التي تُؤثر في قابلية المرء للإصابة بالمرض. بيد أنّ هذا التنوع لا يُسبب المرض على وجه اليقين، ولكن عندما يتمّ توريثها، فإنّها تُعطي إمّا زيادة أو نقصان في خطر الإصابة بالمرض كلّما كبر الإنسان في العمر.

الخبر السار هو أنّه في مُعظم حالات مرض «الزهايمر»، قد يتغلّب أسلوب حياة الإنسان على الاستعداد الوراثي للإصابة بهذا المرض. هذه الصورة الوراثية تطرح نفسها على نحو مُماثل في مُعظم الأمراض المعروفة المُرتبطة بالعمر، مثل أمراض القلب، السكتة الدماغية، مرض السكري. هل يُمكن لسلوك مُحدد أن يُشير إلى نمط في نشاط الدماغ، يُمكن علاجه في وقت مبكر؟ بعض الباحثين في التوحّد يطرحون هذا السؤال على الأطفال الذين لا يُظهرون علامات مُبكرة للإصابة بالإضطراب، ولكنّهم يرفعون رؤوسهم بطريقة معينة تُعطي مؤشرا على بداية مرض التوحّد. إنّ أحد أكبر التطوّرات في أبحاث الدماغ قد ذهب دون أن يُلاحظه أحد من الجمهور العام. إنّه الدورة من المشبك إلى الشبكة العصبية. لقد ركّز علم الأعصاب «مدة عقود» جهده الرئيس على معرفة كيفية عمل المشابك العصبية المُفردة

single synapse، عند ملتقى الاتصال بين خليتين عصبيتين. لقد كان العمل البحثي شاقاً ودقيقاً. تخيّل مُحاولة وقف لمعان البرق في السماء، إلا أنّ هذا على نطاق أصغر بملايين المرات. إنّ الاختراقات المعرفية المُهمة، التي جاءت ببطء، شملت تجميد أنسجة الدماغ من أجل استخراج الجزيئات الناقلة التي أصبحت معروفة باسم النواقل العصبية neurotransmitters. لقد قدّمت الدراسات عن اثنين منهم، serotonin و dopamine، قدراً هائلاً من علاجات الأمراض التي تتراوح بين الاكتئاب ومرض «باركنسون» Parkinson's disease

إنّ دراسة نقطة الاتصال العصبية synapse لم تحملنا بعيداً كثيراً. هناك عدد كبير من أنواع الاكتئاب المُختلفة على سبيل المثال، وكلّ منها يحمل توقيعه الكيميائي الخاص به. إنّ الطيف الواسع من مُضادات الاكتئاب لم تكن فعالة في إبراز كلّ الأنواع، لأنّه عند المريض(أ) مجموعة من الأعراض، لم تكن على الأرجح نفسها عند المريض (ب)، على الرغم من أنّ كلّ منهما يغمره مجموعة من مشاعر الحزن، العجز، التعب، عدم انتظام النوم، فقدان الشهية، وغير ذلك. إنّ الاكتئاب يُشكل شبكته العصبية الفريدة من نوعها والتي تختلف من شخص لآخر.

من أجل هذا السبب، نشأ نهج النظم التي تنظر في أنماط أكبر من الشبكات التي تمتدّ إلى ما هو أبعد من نقطة الاتصال العصبية. مثال ذلك في منزلك، إنّ فحص دارة حماية في صندوق مُعطل، لا يختلف على الإطلاق عن البحث في نظام شبكة أسلاك كهرباء البيت بأكمله. إنّ الشبكات العصبية «وليس فقط دماغك» تتمتع بالحياة، وهي مُتغيرة «متحركة» ومُترابطة بطريقة بحيث أنّ أيّ تغيير في قطعة واحدة من

الأسلاك سوف ينعكس في جميع أنحاء الجهاز العصبي بأكمله.

قد يبدو الأمر مُجرداً، ولكنّ نهج الشبكة يفتح عدداً هائلاً من المداخل. نحن نُواجه الدماغ كعملية جارية، وليس كشيء. إذ أنّ التفكير والشعور أيضاً عمليات جارية، وهي مثل مُشاهدة كونين مُتطابقين كالشيء وانعكاسه في المرآة «إنّ العقل اللاوعي يُمكن أن يُنظر إليه كموازي للمادة «المُظلمة» والطاقة الغامضة التي تُسيطر على ظروف الأحداث في الكون المرئي». بصورة أشمل، إنّ خلاياك العصبية تتصرّف على نحو مُتزامن مع كلّ ما يحدث معك، وحتّى مورثاتك تُشارك بذلك. بعيداً عن الاستقرار في الصمت المُتجمد في قلب كلّ خلية، فإنّ مورثاتك تقوم بالتغيّر إمّا بتفعيل دورها أو إيقافه، وتغيير الإنتاج الكيميائي، وفقاً لجميع أنواع الأحداث في حياتك. إن أشكال السلوك بيولوجية. باستخدام هذا الشعار، أظهرت الأبحاث أنّ نمط الحياة الإيجابية من خلال النظام الغذائي، التدريب، إدارة الضغط «الإجهاد»، التأمل يُؤثر على أربعمائة إلى خمسمائة من المُورثات، ورُبّما أكثر من ذلك.

ماذا يُمكنك أن تفعل من أجل منع أو تفادي ظهور مرض «الزهايمر»؟ إنّ إتباع نمط حياة ايجابي يعمل في أماكن أخرى مع العديد من الاضطرابات. بالنسبة للمبتدئين، فإنّ الجواب هو «التمارين البدنية». لقد أظهر زميل مُقرّب «سام سيسوديا» من خلال التجارب على الفئران التي حُقنت بطفرات المورثات التي تُسبب الزهايمر عند الإنسان، أنّه عند توفير عجلات الركض الرياضية للتمرين في الليل، فقد انخفضت أمراض الدماغ على نحو كبير. إنّ التمرين في الواقع يُشجع نشاط المورثات التي تُخفّض مُستويات beta-amyloid في الدماغ.

لقد أكّدت الدراسات الوبائية أيضاً أنّ مُمارسة التمارين المُعتدلة «ثلاث مرات في الأسبوع مدة ساعة واحدة» يُمكن أن تُخفّض من خطر الإصابة بمرض «الزهايمر». لقد أشارت إحدى التجارب الطبية أنّ ستين دقيقة من التمارين القاسية مرتين في الأسبوع كانت قادرة على إبطاء تطوّر المرض.

إنّ المفتاح الثاني هو النظام الغذائي. نحن نوافق على أنّ الأكل الجيد لقلبك، هو أكل جيد لدماغك. إنّ النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط الغني بزيت الزيتون البكر، وكذلك كميات معتدلة من النبيذ الأحمر، والشوكولاتة السوداء، ارتبط مع انخفاض خطر الإصابة بمرض «الزهايمر». إنّ أبسط الطرق الوقائية هي تناول كمية قليلة من الطعام. في النماذج الحيوانية، اكتُشف أنّ تقييد السعرات الحرارية يُطيل العمر، ويُقلل من أمراض الدماغ. في الآونة الأخيرة، اقتُرح زيت جوز الهند لعلاج المرض والوقاية منه، وعلى الرغم من ذلك، هناك حاجة إلى المزيد من البيانات من أجل تقييم هذا الادعاء.

لقد وصلتَ إلى الأداة الثالثة من الوقاية وأنت تقرأ هذا الكتاب، وهي التحفيز الفكري، الذي يُحفّز نقاط الاتصال العصبي الجديدة في الدماغ. كل نقطة اتصال جديدة تصنعها تُقوي تلك الموجودة سابقاً. على غرار المال الموجود في البنك، فإنّ صنع المزيد من نقاط الاتصال العصبية يعني أنّك لن تستنفد هذه النقاط بسهولة قبل أن تُصاب بمرض «الزهايمر». في حين أنّ مرض «الزهايمر» يُؤثر على نطاق كامل من الناس المُتعلمين من خريجي المدارس الثانوية إلى حاملي إجازة الدكتوراه، بيد أنّ بعض الدراسات تُشير إلى أنّ المُستويات العليا من التعليم يُمكن أن تكون أكثر وقاية. قد يكون الأمر الأكثر أهمية من

التحفيز الفكري هو المُشاركة الاجتماعية. أن يكون الشخص أكثر اجتماعية وأكثر تفاعلية فهذا يرتبط مع انخفاض مخاطر الإصابة بالمرض، في حين تمّ توثيق الانعزال كعامل يزيد من خطر الإصابة بمرض «الزهايمر».

سيكون أمراهائلا لو استطعنا أن نقلب الطاولة على مرض «الزهايمر» كما حدث في مرض السرطان. حيث أنّه منذ عقد من الزمان تركّز علاج السرطان على نحو كامل تقريباً، على كشف المرض على نحو مُبكّر، ثمّ يليه العلاج بالأدوية والإشعاع والجراحة. إنّ مراكز مُكافحة الأمراض تُقدر أنّه في عام 2012 سيكون بالإمكان الوقاية من ثلثي حالات السرطان من خلال إتباع أسلوب حياة استباقية، عبر تجنب السمنة وعدم التدخين، بينما مراكز السرطان الأُخرى رفعت هذا التقدير إلى ما بين 90-95%.

إنّ علامات التقدم على كلّ الجبهات «الكيميائية، الوراثية، السلوكية، نمط الحياة» جميعها مُشجعة. لكنّها وحدها لن تدفعني إلى الكتابة عن الدماغ الخارق. في مجال عملي يُمكنك أن تنجح من خلال كونك تقنياً رائعاً، ويُمكن أن تكسب مكانة علمية خاصة عبر تحليل جانب غير معروف من المرض. يُمكنك التوسّع إلى حدّ أبعد في مجال العلوم من خلال التوقف عن التخمين وطاعة القول المأثور: «اخرسْ واحسُبْ». إنّ العلم الثابت فخورٌ بمكانه في المجتمع، لكنني كنتُ شاهداً مُباشرة على أنّ هذا الفخر يُمكن أن يتوسّع كي يُصبح غطرسة، عندما يتعلق الأمر بالأخذ في عين الاعتبار، مُساهمات الميتافيزيقيا «ما وراء الإدراك الحسي» والفلسفة في تطوير النظريات العلمية. هذا الرفض الواسع لأيّ شيء لا يُمكن قياسه وتحويله إلى

بيانات يصعقني على نحو لا يُصدّق، لأنّه يدلّ على محدودية التفكير وضيق العقول. كيف يُمكن أن يكون هنالك معنى من إلغاء العقل، على الرغم من أنّه غير مرئي ومهما كان بعيد المنال، عندما يكون العلم مشروع عقلي على نحو كامل؟ إنّ أعظم الاكتشافات العلمية في المستقبل غالباً ما كانت أحلاماً كاذبة في الماضي.

يُمثل الدماغ الخارق جهد اثنين من التحقيقات الجادة، وكلاهما قادم من الطب، من أجل معرفة العلاقة بين العقل والدماغ أقصى ما يُمكن. إنّها خطوة جريئة جدّياً، بالنسبة إلى الدماغ «الصلب، غير المتغير» أن يتّخذ باحثوا الدماغ موقف «الوعي يأتي أولاً»، بيد أن تطوّر تفكيري تدريجياً أدّى بي إلى ذلك، كما قاد أيضاً شخصيات بارزة مثل «وايلدر بينفيلد» و «سير جون اكليس» قبلي. من وجهة نظري، لا يستطيع علماء الأعصاب تجاهل المُواجهة مع الوعي، لأنّه عند المُجادلة بأنّ «الدماغ يجب أن يأتي أولاً»، فسيكونون مُذنبين بحماية مصالحهم وأفكارهم، عوضاً عن التصرّف كعلماء حقيقيين يسعون وراء الحقيقة حيثما قاد هذا الدرب.

إن الحقيقة حول الوعي تشمل أكثر من إلكترونات تتطاير مكان إلكترونات داخل الدماغ. لقد مضيتُ في بحوث «الزهايمر»من أجل حلّ لغز وظيفي صعب، ولكن بالأهمية نفسها كانت إثارة الشفقة التي شعرتُ بها، خاصة بعد مُشاهدة جدتي تُعاني من هذا المرض الرهيب. عندما يُهاجم مرض «الزهايمر»، فإنّ الذين يُعانون ومحبوبيهم لديهم يشعرون بالخيانة على نحو كبيرة. حتّى المراحل الأولى من هذا المرض تكون مُخيفة. إن الدلائل المُبكرة تُشير إلى «ضعف إدراكي معتدل»، يبدو غير مؤذ على نحو ما. مع ذلك، بمُجرّد حدوث ذلك فإنّ التأثر

الإنساني يكون بالكاد مُعتدلاً، كما يبدأ المريض بإيجاد صعوبة في تتبع الأنشطة اليومية، ولا يعود لديه القدرة على تحمّل عدة مسؤوليات في وقت واحد، ثمّ يُصبح إيجاد الكلمات أيضاً أكثر صعوبة، ثم تزداد صعوبة الكلام والكتابة لدى المريض.

إنّ الأسوأ من هذا، رغم ذلك، هو شعور العذاب الذي يحلّ بالإنسان، إذ لا نستطيع العودة إلى الوراء عندما تبدأ هذه العملية. تتلاشى الذكريات القديمة، ولا يُمكن أن تتشكل ذكريات جديدة. في نهاية المطاف يُصبح المريض غير مُدرك بأنّ لديه هذا المرض، بيد أنّه بحلول ذلك الوقت، يكون هناك عمل بدوام كامل قد بدأ غالباً بالنسبة إلى أفراد أسرته المُباشرين. يُقدّر أنّ هناك خمس عشرة مليون شخص يُقدّم هذه الخدمة المجانية في الوقت الحالي. إنّ لص العقول الرهيب هذا يخلق مُعاناة لكلّ مَن حوله.

إنّ الشفقة تؤثر على أيّ شخص راقب هذا الوباء عن كثب قرب المريض مُباشرة، لكن يُمكننا أن نسعى جاهدين من أجل تحويل الشفقة والعذاب إلى منظور مُختلف. لماذا لا نأخذ واقع مرض «الزهايمر» كحافز من أجل استخدام أدمغتنا بأفضل طريقة مُمكنة في العقود التي تسبق سن الشيخوخة؟ إنّ مرض «الزهايمر» يقتل الحلم لدى كبار السن بأنّ الشيخوخة ستكون الوقت الأكثر متعة ورضى في الحياة. قبل تحقيق النصر باكتشاف العلاج لهذا المرض، كلّ واحد منّا يستطيع الفوز بانتصار آخر، عبر استخدام أدمغتنا من أجل تحقيق الإنجازات، حتّى منذ الطفولة. هذه هي رؤية الدماغ الخارق، إذ أنّ هذا الجزء من الكتاب يعني الكثير بالنسبة إليّ.

كنوع من المخلوقات الحية، ينبغي أن يكون لدينا وقت كلّ يوم كي

نكون شاكرين لهذا الجهاز المُدهش الذي يأزّ بعيداً في رؤوسنا. إنّ دماغك لا ينقل العالم فقط إليك، ولكنّه في الأساس يخلق هذا العالم. إذا استطعتَ ادارة دماغك، يُمكنكم إدارة واقعك. عندما يُطلق العقل العنان لطاقاته وقدراته العميقة، فستكون النتيجة هي الوعي المُتزايد، والجسم الأكثر صحة ونشاطاً، والمزاج الأكثر سعادة، والنمو الشخصي غير المحدود. سوف تستمرّ الاكتشافات الجديدة التي تُدهشنا بخصوص قدرة الدماغ على إعادة خلق وتجديد حلقاته. إنّ هذا التجديد مادي، ولكنه يحدث استجابة للنوايا الفكرية. يجب علينا ألا ننسى أبداً أنّ المكان الحقيقي للوجود الإنساني هو في العقل، الذي يجب على الدماغ الانحناء له مثل الخادم الأكثر تكريساً وحميمية.

خاتمة ديباك

ما وراء الحدود

إنّ التأثير الكامل للدماغ الخارق رُبّما لن يُدرك عقوداً من الزمن. لقد بدأنا بالطلب منك بإنشاء علاقة جديدة مع الدماغ، من أجل إتقان تشابكه العجيب. إنّ أفضل مُستخدم للدماغ هو أيضاً قائد مُلهم. نحن نأمل أن تقترب من تحقيق هذا الدور بدورك. إذا حصل ذلك، فأنت موجة المُستقبل، التي ستقوم بالقفزة التالية في تطوّر الدماغ البشري.

إنّ علم الأعصاب لا يزال مُبتهجاً بعصره الذهبي، فقد أصبح مفتوناً بمُطابقة مناطق نشاط الدماغ مع تصرفات مُعينة. لقد أصبح مشروعاً إنتاجياً، ولكنّه يجري إلى المتناقضات، كما يجب أن يحدث عندما تُحاول إنقاص دور العقل ليكون آلة مادية. إنّ الكائنات البشرية ليست دمى يتمّ تشغيلها من قبل الدماغ، ولا يستطيع علماء الأعصاب اتخاذ قرار حول ذلك على كلّ الأحوال. إنّ آخر الأبحاث التي أُجريت عن إدمان الأدوية، على سبيل المثال، أصبحت محددة جداً حول الأضرار التي لحقت بالأشخاص الذين يتناولون الأدوية التي تحوي المواد المُخدرة مثل الكوكايين، الهيروين، الميثامفيتامين. Methamphetamines. هذا الضرر يُعتبر دائماً، ويُؤدّي إلى رغبة مُلحة في تناول جرعات أكبر. في نقطة مُعينة، يتوقّف مُدمن الأدوية عن الحصول على نشوة عالية،

ويُبقي على عادة التدمير الذاتي ببساطة كي يشعر أنّه طبيعي.

هذه الصورة تُقدّم دليلاً قوياً على أنّ الإدمان هو مثال قاس عن الأشخاص الذين يعتادون على استخدام الأدوية المُخدرة، عوضا عن أيّ طريقة أُخرى. بعض الخبراء، ينقلون عن البحوث الإدعاء بأنّه من المستحيل إيقاف الإدمان، لأنّ المواد الكيميائية السامة تُسيطر على الجسد بقبضة حديدية. بيد أنّه حتّى الآن استطاع الكثير من الأشخاص المدمنين التغلب على الإدمان. إنّهم يُواجهون أدمغتهم المُدمّرة وينجحون بفرض إرادتهم «يُمكنني التغلب على هذا الشيء» هذا النداء كثيراً ما يفشل ولكنه ينجح في أحيان أخرى. إنّه نداءٌ من العقل، وليس من الدماغ. وهو تعبير عن الاختيار والإرادة الحرة. لأنّ الاختيار والإرادة الحرة ليست ذات شعبية بين علماء الأعصاب، لقد عملنا بجدّ في هذا الكتاب من أجل استعادة الاختيار والإرادة الحرة.

لقد كان هدفنا الثاني هو جعل الوعي الأسمى أمراً يُمكن تصديقه. لقد رحّبتُ بفرصة العمل مع هذا الباحث المُبدع لأنّه من الواضح أنّ المجتمع الحديث لن يتقبل التنوير «الاستنارة» دون حقائق تدعم هذا الأمر. إن الحقائق موجودة هناك على نحو وفير. إنّ الدماغ يتبع العقل أينما يقوده، حتى إلى مجال الإله. إنّ جميع الرسائل المُرسلة من قِبل الدماغ، وحتّى غير الملحوظة منها، جميعها صامتة، وتُشير إلى الألوهية. إنّ الملايين من الناس لا تُبالي بهذه الرسائل نتيجة تجاهل الصمت بسبب اندفاع وضجيج الحياة اليومية. بيد أنّ جميع أخلاقيات العلم أيضاً تجعل من الصعب الاعتقاد أنّ الإله، ذلك الكائن غير المرئي الذي لا يترك أي آثار في العالم المادي، أمرٌ حقيقي.

لقد أخذنا أمثلة تُؤكّد أنّ الكثير من الأشياء لن تبدو حقيقية إذا قمتَ

بقياسها من خلال أدلة مادية مرئية، بدءاً من الموسيقى والرياضيات وانتهاء بالحب والرحمة. بعد كتابة هذا الكتاب، أدركتُ أنّ الإله ليس ترفاً أو قيمة مُضافة إلى الوجود اليومي. بعيداً عن الدين المُنظّم، الذي تخلّى عنه الكثيرون، فإنّ الناس في حاجة إلى الوعي من أجل الوصول إلى المصدر.

إذا لم يحدث ذلك، سنكون في موقف «لويس لين»، في اللحظة المُضحكة في بداية فيلم «سوبرمان» من عام 1978 عندما تمّ قذف «لويس» من أعلى ناطحة سحاب وكانت تسقط إلى الأرض. لقد شاهدها «كلارك كينت»، وهي تسقط، فذهب إلى كشك الهاتف كي يُغيّر ملابسه إلى زي «سوبرمان» للمرة الأولى، ثمّ حلّق عالياً لالتقاط «لويس» قائلاً: «لا تقلقي، أيتها الآنسة، لقد أمسكتُ بكِ». توسّعت عيون «لويس» من الخوف، وقالت باكية: «ولكن مَن يُمسك بكَ؟».

إنّ السؤال نفسه ينطبق على الوعي. إنّه يحتاج إلى شيء ما، أو شخص ما يدعمه أو يُمسكه، وذلك الكيان هو الوعي اللانهائي الذي نُسمّيه تقليدياً بالإله. إذا لم يكن هناك إله، يجب أن يُخترع. لماذا؟ بالنظر إلى حجتنا التي وصفناها على شكل «الدماغ يأتي أولاً»، إذا نشأ الوعي من تفاعلات كيميائية في الدماغ، كما تُؤكّد هذه الحجة، فليست هناك حاجة إلى الإله، فالذرات والجزيئات يُمكن أن تقوم بإدارة أعمال العقل من تلقاء نفسها.

بيد أننا قمنا بالبرهنة على أنّه من المُستحيل بالنسبة إلى الدماغ أن يخلق الوعي. لم يقترب أحد من إظهار كيف يجري هذا التحوّل السحري الذي يسمح للملح، الجلوكوز، البوتاسيوم، الماء بتعلم قدرة التفكير. يجد المجتمع الحديث أنّ أجدادنا البدائيين كانوا يعبدون

الأرواح التي سكنت الأشجار، الجبال، الأصنام، الرموز المقدسة، وهي مُمارسات تُعرف بالروحانية. كان أجدادنا ينسبون العقل إلى الأشياء المادية. لكن أليس علم الأعصاب مُذنب بالروحانية عندما يدّعي أنّ المواد الكيميائية في الدماغ تُفكّر؟ إنّ العكس أجدر بالتصديق. إنّ الوعي هو قوة العقل غير المرئية، خلق الدماغ وقام باستخدامه منذ أن بدأت الكائنات الحية الأولى بالإحساس بالعالم. كلّما تطوّر الوعي، يقوم بتعديل تصميم الدماغ من أجل أغراضه، لأنّ الدماغ هو فقط التمثيل والإسقاط المادي للعقل.

إنّ قلب طاولة علم الأعصاب بهذه الطريقة يبدو صادماً للوهلة الأولى، ولكنّه يُعطي الإله فرصة جديدة للحياة «لا أعني أنّه كان ميتاً في أيّ وقت مضى». للحظة، خلص نفسك من أيّ صورة فكرية تملكها عن الإله. عوضاً عن ذلك، تخيل العقل بالصفات العقلية نفسها التي تملكها، فهو يستطيع التفكير والخلق. الآن هو يتمتع بإمكانيات جديدة، فهو يُمكن أن يُحبّ، والشيء الرئيس أنّ هذا الحب يعني كونه يتمتّع بالحياة. هذا هو عقل الإله. إنّ ما يجعل هذا العقل مُثيراً للجدل هو أنّه ليس له مكان مادي مُحدد، وأنّه يتوسّع وراء كلّ الحدود، وهو يعمل في جميع الأبعاد دون النظر إلى الماضي، الحاضر، المستقبل. إنّ كلّ تقليد روحي قد تصوّر مثل هذا الإله، ومع ذلك، فقد أُفسد هذا المفهوم مع مرور الزمن. ونحن الآن نعتبر الإله مسألة إيمان وليس حقيقة من حقائق الطبيعة.

إنّ الدماغ يُعيد الإله إلى كونه حقيقة. عندما تسقط حجة «الدماغ يأتي أولاً»، يبقى الشيء الوحيد أنّ العقل يُغذي نفسه، وأنّ العقل لطالما كان موجوداً ويتخلل الكون. إذا كان من الصعب تصديق

ذلك، عُد بالتفكير إلى ملاحي العصور الوسطى الذين تعلّموا استخدام الأحجار المُمغنطة، إذ كانت القطع المُمغنطة على نحو طبيعي، تُعلّق بسلسلة، فيُشير حجر المغناطيس إلى الشمال، لقد كانت تعمل بمثابة البوصلة البدائية. إذا أخبرتَ بحار في القرون الوسطى أنّ الطاقة المغناطيسية موجودة في كلّ مكان، وليست فقط في حجر واحد، فهل سيُصدقك؟

نحن اليوم ندور حول افتراض أنّ لكلّ شخص عقله، نحن نُمسك تلك القطعة النفيسة من الوعي بالطريقة نفسها التي كان البحارة يُمسكون بها الحجارة الممغنطة. بيد أننا في الحقيقة نتشارك في عقل واحد، وهو لا يفقد قدرته اللانهائية بسبب توزع وجوده على أفراد الكائنات البشرية.

نحن على اتصال مع أفكارنا ورغباتنا التي نقول عنها بسهولة «هذا عقلي»، ولكنّ الوعي يُمكن أن يكون حقلاً كهرومغناطيسياً، يمتد ويتوسع في جميع أنحاء الكون. إنّ الإشارات الكهربائية تتخلل الدماغ، ولكننا لا نقول «كهربائيتي»، ومن المشكوك به أنّه ينبغي أن نقول «عقلي». إنّ عالم الفيزياء الكوانتية الرائد «إروينشرودنغر» قدّم عبارات مُحددة حول هذا في عدة مناسبات، وهذه ثلاث منها:

«إنّ عملية تقسيم أو ضرب الوعي لا معنى لها».

«في الحقيقة هناك عقل واحد فقط».

«إنّ الوعي هو شكل إفرادي وليس له جمع».

مع أنّ هذا يبدو ماورائياً ومن «الميتافيزيقيا»، ولكنّه يُساعدنا على التذكّر بأنّ هناك مكان واحد ووقت واحد في الكون، على الرغم من أننا قُمنا بتقسيمه إلى شرائح صغيرة من أجل الراحة اليومية.

في يوم ما سيقوم العلم بتجميع كلّ هذه القضايا. إنّ هذا اللقاء لابُدّ منه لأنّه قد حدث بالفعل. لقد سقط الحجر في البركة، ولا أحد يعرف إلى أيّ مدى ستنتشر التموجات من جراء سقوط الحجر. لقد قال «ماكس بلانك»، الذي يرجع اليه الفضل في بدء ثورة فيزياء الكمّ منذ أكثر من قرن من الزمان، شيئاً رائعاً وغامضاً: «إنّ الكون عرفَ أننا قادمون». إنّ عمر مجال العقل قديم جداً، وقد يكون على الأقلّ بقِدَم الكون، في حين أنّ الدماغ البشري هو نتاج التطوّر. إلى أين خطوة التطوّر التالية؟ لا أحد يعلم، لكنني أؤيد بقوة تلك القفزة الخارقة التي تجعلنا نتقبل كلمتين من اللغة السنسكريتية القديمة: «أهام براهماسمي»، والتي تعني «أنا الكون»، قد يبدو الأمر وكأنّه عودة في الزمن، ولكن حكماء «الفيدا» قد تحدّثوا من مستوى وعيٍ عالٍ. إنّ مرور الوقت ليس سبباً في أن يُصبح سؤال «من أنا؟» مُهملاً. سيكون من المُدهش إذا كان إنسان الحياة اليومية من العالم الحديث مُحاطاً بتلك الحكمة القديمة، لِمَ لا؟

إنّ أدمغة «بوذا»، «المسيح»، أو الحكماء المُستنيرين في «الهند»، قد ارتقت إلى مستوى عالٍ، أصبحوا به مصدر إلهامنا عدة قرون. من وجهة نظر حيوية، فإنّ أدمغتهم لا تختلف عن أيّ شخص بالغ مُعافى في هذا الوقت. إنّ دماغ «بوذا» قد تبع خطوات عقله، ولهذا السبب فإنّ جميع المُعلمين الروحيين العظماء أعلنوا أنّه يُمكن لأيّ شخص أن يقوم بالرحلة نفسها التي قاموا بها. إنّ المسألة أن تضع قدمك على أول الطريق وتُعطي انتباهك إلى الإشارات الخفية المُلتقطة بواسطة دماغك. بما أنّه يتوافق مع مستوى الكمّ، فإنّ دماغك يُمكنه استقبال أيّ شيء يُقدمه الخلق. إلى حدّ ما، فإنّ القديسين العظماء، الحكماء،

العرافين ليسوا مُفضّلين عند الإله أكثر مني أو منك، ولكنّهم امتلكوا الشجاعة كي يسيروا في هذا الدرب من الدلائل، التي أدّت بهم إلى مصدر وعيهم المُباشر.

لو كان الحكماء المُستنيرون مُتعمقين في علم الكلام، لكانوا قالوا: «إنّ الكون كُلّ لا يتجزأ في تدفق الحركة». عوضاً عن ذلك، تأتي هذه الجملة من الفيزيائي الإنكليزي نافذ البصيرة «ديفيد بوهم». وهي تُعادل «أنت لا يُمكنك أبداً أن تسير في مياه النهر نفسها مرتين». إنّ هذه الألغاز الغامضة تعود كي تنبثق على شكل فرضيات علمية.

أنا مُتفائل، وأتمنى أن أرى التحقق من صحة الوعي قد وصل إلى القبول العلمي الكامل في العقد القادم. إنّ العوائق التي تُبقينا مُرتبطين بالمادة هي من صنعنا، وهي تشمل العوائق التي تقسم العالم إلى داخلي «هنا»، وخارجي «هناك». هناك عائق آخر يعزل العقل البشري باعتباره مُنتجاً فريداً من نوعه في الكون، وإلا فهو يخلو من الذكاء، أو حتّى إثبات النظريات السائدة في علم الكونيات. في جعبة التفكير التأملي، مع ذلك، عدد متزايد من علماء الكون الذين وجدوا الشجاعة كي ينظروا في اتجاه مُختلف، نحو كون يعج ويمتلئ بالذكاء، الإبداع، الوعي الذاتي. إنّ مثل هذا الكون في الواقع يعلم بالضرورة أننا قادمون.

إنّ هذا الكتاب قد تطرّق إلى العديد من المفاهيم الصعبة. مع أنّه على كل الأحوال، لا يُوجد إلا مفهوم واحد، تعتمد عليه المفاهيم الأُخرى: إنّ صنع الواقع هو مهمة كلّ شخص. ليس هناك نظرة حقيقية إلى العالم، لا يُمكننا الثبات في مكاننا إلى الأبد. إنّ الواقع في تطوّر دائم «شكراً للإله»، وأكبر دليل على ذلك يكمن داخل دماغك، فهناك

حقيقة بعد أُخرى تصطف داخله. نعم إنّ حقيقة دماغ الزواحف ما تزال موجودة هناك، ولكنّه دُمج من خلال التطوّر بحقائق أسمى وأعلى، كلّ منها يتطابق مع بنية مادية جديدة.

إنّ الدماغ يعكس الواقع الذي يصنعه كلّ شخص في هذه الدقيقة بالذات. إنّ عقلك هو المُتسابق؛ بينما دماغك هو الحصان. إنّ أيّ شخص مارس ركوب الخيول، يعرف أنّ الخيول يُمكن أن تُحجم عن الاستجابة، تُحارب اللجام، تُصبح خائفة، تتوقف كي تمضغ العشب على جانب الطريق، تركض بسرعة إلى المنزل. إنّ المتسابق ما يزال يمتطيه، ومع ذلك فإنّ الحصان مُعظم الوقت هو الذي يقوم بالقيادة. نحن جميعنا نتعلق بأدمغتنا من خلال الاعتماد عليها عند الحوادث ذات البصمات المتماثلة، الغريزة، القيادة، العادات التي نُسيطر عليها. لا يُوجد أيّ حصان قد يندفع بقوة كبيرة كما يفعل الدماغ المُشتت والضال. إنّ الأساس المادي لإدمان المخدرات، انفصام الشخصية، والعديد من الاضطرابات الأخرى لا يُمكن إنكاره.

في مُعظم الوقت، على الرغم من ذلك، فإنّ العقل هو المسيطر. إنّ التحكّم الواعي يخصنا، وقد كان هكذا دائماً. ليس هناك حدود لما يُمكننا أن نُلهم الدماغ كي يُحققه. سيكون من المُثير للسخرية الابتعاد عن الدماغ الخارق كونه أمراً لا يُصدّق، لأنّه إذا استطعتَ فقط رؤية قُدراتك غير المُستغلة، فسوف تُدرك أنك بالفعل تملك «الدماغ الخارق».

اعتراف (شكر وتقدير)

«ديياك شوبرا»

هذا الكتاب يتطلب الدعم من الناس الذين أصبحوا مثل الأسرة الكبيرة المُوسعة، التي تُساعد دائماً، وتبعث على الدفء، وتحثّ على عدم الشجار في عيد الشكر. في مركز «شوبرا» يتمّ تسيير حياتي من قِبل «كارولين»، «فيليسيا»، و «توري»، وهذا أفضل بكثير مما لو كنتُ أتعامل معها بمُفردي. تُعطى الرعاية نفسها لكتاباتي من قِبل «جوليا باستوري»، «تينا كونستابل»، و «تاراغيلبيرد». أُقدّم شكري مع المحبة إليكم جميعاً، وإلى عائلتي في المنزل، ثابتة كما هي دائماً وأبداً.

لقد استغرق مني الأمر أكثر من عقدين من الزمن، كي آخذ بعين الاعتبار العمل مع شركاء، والآن بدأت هذه المرحلة، واسمحوا لي أن أعترف أنّ «رودي» كان أفضل المُتعاونين «الشركاء»، فهو مثال مُدهش عن العالم البارع، الذي يمتلك رؤية روحية لإمكانيات الحياة.

«رودولف تانزي»

إن مقالاتي من أجل هذا الكتاب لم تكن مُمكنة دون الدعم

اللانهائي، النصح، والإلهام من زوجتي المُحبّة، «دورا»، ومحبة ابنتنا الجميلة، «ليلى». لقد كنتُ محظوظاً جداً خلال فترة حياتي بأن يكون لديّ والدين وأسرة تُؤكّدان دائماً على أهمية الحب، والحفاظ على التوازن، وعلى التطور العقلي والروحي. أشكر أيضاً «جوليا باستوري»، «تينا كونستابل»، و «تاراغيليبيرد»على مُشاركتنا شغفنا ورؤيتنا في جعل هذا الكتاب حقيقة.

أخيراً، أودُّ أن أشكر «ديباك» كونه الشريك المثالي، ولكونه أصبح صديقاً عزيزاً وشقيقاً أثناء كتابة هذا الكتاب معاً. إنّ وجهة نظر «ديباك»عن العالم فريدة ورائعة من الجانبين الروحي والعلمي، مع قدرته على التعبير التي لا تشوبها شائبة، إذ أنّها جعلت كتابة هذا الكتاب سعادة حقيقية.

حول المؤلفين

الدكتور «ديباك شوبرا»، يحمل شهادة MD، في الطب، مُؤلف لأكثر من خمسة وستين كتاباً، بما في ذلك العديد من الكتب الأكثر مبيعاً حسب صحيفة «نيويورك تايمز». إنّه من كبار العلماء في منظمة «غالوب». إنّ تعليمه وتدريبه الطبي كان في الطب الباطني وأمراض الغدد الصماء، وهو زميل الكلية الأمريكية للأطباء، وعضو في الجمعية الأمريكية للغدد الصماء السريرية، أستاذ مُساعد في البرامج التنفيذية في كلية «كيلوغ» للإدارة في جامعة «نورث وسترن»، وهو عالم تنفيذي بارز في كلية «كولومبيا» للأعمال، جامعة «كولومبيا». منذ عام 1977 شارك سنوياً كمُحاضر في تحديث الطب الباطني برعاية كلية الطب بجامعة «هارفارد»، قسم التعليم المستمر، وفي قسم الطب، مركز «بيث» للتشخيص الطبي في إسرائيل. موقعه: Deepakchopra. com

الدكتور «رودولف تانزي»: ابن «جوزيف ب.» و «روز ف.» هو بروفيسور كندي في علم الأعصاب في جامعة هارفارد، ومدير علم الوراثة والشيخوخة في وحدة الأبحاث في مستشفى «ماساتشوستس» العام MGH. بدأ الدكتور «تانزي» التحقيق في علم وراثة الأمراض العصبية منذ الثمانينيات، عندما شارك بأول دراسة عن استخدام العلامات الوراثية للعثور على مورثة مرض Huntington. قام الدكتور «تانزي»

بعزل أول مورثة لمرض «الزهايمر»Alzheimerواكتشف العديد من المورثات الأخرى. يرأس حاليا مشروع Genome للزهايمر. ويُطوّر حالياً علاجات جديدة واعدة لمرض «الزهايمر». يخدم الدكتور «تانزي» عشرات من المجالس الاستشارية التحريرية والعلمية، ويملك كرسي في صندوق اتحاد البحوث من أجل علاج «الزهايمر». وقد حصل على العديد من الجوائز، بما في ذلك أعلى جائزتين لأبحاث مرض «الزهايمر»: جائزة الحياة Metropolitan، وجائزة Potamkin. أُدرج الدكتور «تانزي» على قائمة «المئة الأكثر تأثيراً من خريجي «هارفارد»»، واختير من قبل مؤسسة «جوفري بين» على أنّه «نجم الروك للعلوم»، و قد خدم في اللجان الوطنية والاتحادية لمُعالجة أثر مرض «الزهايمر» في «الولايات المتحدة». قام الدكتور «تانزي» بتأليف أكثر من أربعمائة بحث علمي ومقالة وفصول كتب. وقد قام أيضاً بتأليف كتاب **فك الظلام: البحث عن الأسباب الوراثية لمرض الزهايمر**.